# 丛书总序

宗教是一个动态的概念，是一种与特定的时代相联系，具有多种表现形态和丰富内涵的社会性的精神现象和文化现象。“‘同一的’宗教适应着信奉它的各民族的经济发展的阶段而本质地改变了它自己的内容。”（普列汉诺夫《论一元论历史观之发展》），迄今为止，仍是如此。即使在看似最无宗教传统的中国，它也在潜移默化地影响着人们的道德观念、价值尺度和修养水准，以至成为意识形态的某种材料。宗教不仅是信仰者和研究者的事，而且是涉及几乎所有文化界思想界的普遍性课题。了解宗教、研究宗教已成为当代人文化修养的一部分。

从这种时代的要求出发，我们编辑了这套《宗教文化丛书》。丛书总计百种，将按三大系列介绍宗教文化，其中包括专著系列（国内学者的学术专著）、译著系列（世界著名学者的名著或新作）和普及系列（由专家为非宗教专业读者撰写的融汇最新学术成果的知识读物），希望能做到有助于推动中国宗教学的学术研究和学科建设，有助于引进世界宗教学的优秀研究成果，有助于使广大读者建立起以学术思想为基础的对宗教的认识。丛书将以佛教文化、基督教文化和伊斯兰教文化为主，同时介绍儒教、道教、萨满教、神道教以及犹太教等各种宗教与文化的关系。所有编入丛书的作

品，都要求有相当的学术功底，或有较高的认识价值，语言表达力求深入浅出、雅俗共赏、融汇贯通。既使宗教研究者可资借鉴，也使对宗教感兴趣的各界学人开卷有益。由于涉猎范围广，著述品种多，出版时间紧迫，审读人手短缺，尽管参加著译的大多是宗教学的博士、硕士或教授、副教授和讲师，但挂一漏万、美中不足之处总会有的，尚祈望各界方家赐教，以便在再版时校正。为了提高排版质量，本丛书均用激光照排，由于这在中国还是新技术，也带来一些诸如缺字、跳空的新问题。尤其要说明的是，丛书所收作品的观点不一定都与主编者一致，只要言之成理，持之有故，对中国文化建设能尽一家之责，这里便提供了一鸣之地。我们主张"文责自负"，以宽容的襟怀进行学术切磋。

作为一种复杂的社会现象和文化现象，宗教包含了人类社会得以维系的几乎全部因素。如果从哲学或神学，正统信仰或民间信仰的某一单纯角度去理解宗教或判断宗教的兴衰，都难免会作出片面的结论。只有进行全方位的考察（从政治学、经济学、哲学、神学、社会学、心理学、人类学、文学、美学、民俗学、艺术及人体科学等不同角度）、立体的阐述（兼顾统治阶层信仰、知识阶层信仰和民间下层信仰的差别与联系）以及系统的论证（综合不同学科、不同发展阶段、不同信仰层次、不同文化体系、不同时代背景下的变迁与延续，分析宗教的出发点和客观社会效果），才能揭示宗教的真实面貌和实际作用，揭示宗教在人类历史上的过去、现在和未来。《宗教文化丛书》正是要在广义文化的前提下，给人们提供各种观察了解宗教的机会。

在诸多角度中，首先是宗教创立者、传播者和信仰者自身的看法，或简称为神学的角度。这是应予尊重和重视的，

是从其他角度观察的对象和研究的基础。一个人尽管不必是宗教信仰者，但生活在社会中，就不免应具备对信仰者的了解甚至理解。这样，在许多方面都可以避免伤害对方的感情，也不至于由于妄加褒贬或主观歪曲而带来无知与浅薄之名。据估计，全世界现有宗教徒超过25亿人，占总人口的五分之三以上。与这样多的人们交朋友，是值得认真对待的。当然，我们绝不是要求每一位作者或读者都膜拜在宗教的脚下，恰恰相反，我们希望每个人掩卷之余都有一番思索，得出一个独立思考后的判断。

其次应提到哲学的角度。哲学是对万事万物的概括与抽象，是任何一种意识形态的理念核心，宗教概莫能外。宗教的内容可以用本体论、认识论和实践论等等框架加以标定，便于人们去把握其实质。但这种把握往往要求把握者有较高的文化水准和较强的思维能力，无论是普通信仰者还是对宗教有一般兴趣的人都不一定能做到。而哲学却实在是宗教的精神支柱，只不过距离宗教登场表演的前台还很远罢了。古往今来，有多少次前台的戏已唱得不起劲甚或停了下来，但这支柱却不会倒。宗教在学术上的不朽价值，较多地体现为其哲学对于人类思辨能力的深化与提高。不过，发人深省的也还有另一种现象：当哲学贫乏到讲不下去的时候，反倒要求助于宗教。二者常常交替出现，面目甚至是模糊的。

再次应提到文学的角度。文学是把宗教作为思想材料的“自由派”。在文学作品中，宗教既可以成为主导和灵魂（或潜在主题和最终信念），如《神曲》、《复活》、《金瓶梅》、《红楼梦》等等；也可以为讥讽取笑世相而借题发挥，如《西游记》、《十日谈》、《巨人传》等等。不了解宗教就不容易理解这两类文学作品；但如果想从这两类作品去了解宗

教，前者多为理想化，后者多为世俗化，与神学或哲学的宗教又都有一定距离。当然这也正是从文学角度体现宗教或对宗教题材进行再创作的特色。如果触目皆是说教而失去了有血有肉的形象，文学则是失败的；而宗教的根本目的也就随之落空。成功的宗教文学总会以一种活灵活现的甚至长存千古的形象来实现宗教理念原本想要达到的目的；这目的其实并不曾说出来，却会在相当一部分读者内心中被自然地唤醒。

当今比较具有现代色彩的一种角度，是心理学。例如，讲"天堂"、"地狱"，会被有知识的人们斥为"迷信"、"陈腐"。但如果像池田大作在《展望21世纪》中所说的那样："'地狱'就是受生命原有的魔性的冲动所支配，处于痛苦最深的状态"，"'天'是欲望得到满足，充满欢乐的状态"，是否当代人就会接受呢？据说西方著名的历史学家和哲人汤恩比给予的高度评价是："超过迄今西方所进行的任何心理分析。"传教者已变换为这种现代口吻，研究者将如何？对历史上的宗教现象又如何从这一角度分析？都是新课题。

还有不能忘的一点，即从政治学角度去看宗教。这一点在中国具有悠久的传统，古来即有"神道设教"的治国安邦之策。宗教之于政治也有比较明确的认识，叫做"不依国主，则法事难立"，基本能自觉地"巡民教化"。政治与宗教的协调互补，在历史上往往与社会的长治久安相联系。而宗教与政治的对立乃至冲突，则标志着动乱和不安。这种现象也很值得从广义文化的角度去重新探讨。

至于其它方面，如经济学的角度，在僧俗之间，传统的说法往往不知不觉总站在正统的立场上，维护皇权的利益，似乎此时皇权便代表全民。而实际上，宗教经济的存在——

其慈善事业对于社会经济总体的调节补充作用和心理效应，更多地表明了它之所以能存在的历史合理性。宗教文化在相当程度上与宗教经济的兴衰息息相关。

总之，从任一学科的角度都可以去研究宗教，而任一学科也仅仅揭示了宗教的一个方面。在广义文化的前提下扩大探讨宗教的视野，是一件有利于各种学科展现更全面历史的好事，也是一件有利于民族文化建设的好事。

中华民族是一个具有古老文明的民族，对宗教的探索曾显示了她非凡的理解力和天才的创造力，为人类文化贡献过无数璀璨的瑰宝。当我们整理这份遗产时，沐浴着她的智慧之光，更感到应让她为今天和明天的文化建设献出潜在的宝藏。我想，如果意识到宗教几乎是伴随着人类社会而诞生的，并且不会半途便辞别人类而去；如果意识到宗教必将适应经济发展的阶段而本质地改变自己的内容，并由此建立起一种历史的发展的观点，则将使我们对宗教的观察和了解更为客观、更为主动、更为冷静、也更为睿智。

王志远

1989 年 1 月
于北京幽州书院

# 自　　序

禅定，是佛教徒宗教修持的重要内容。二千多年来，在佛教流传的广大地域上，无数佛门弟子精勤修禅，矻矻探究，积累了大量的禅定实践经验，建立了系统的禅定理论，形成了一家精深博大的佛教“定学”。

从本世纪 80 年代初以来，随着群众性气功锻炼热潮的日益澎湃以及气功、人体生命科学研究的进展，佛教禅定被人们从气功学的角度重新认识。气功界普遍认为佛家禅定属气功范围，为中华气功六大门派中的一大家，佛教定学被看作古代气功学的宝贵遗产，现代气功学的一大渊源。不少气功师、气功爱好者、人体科学研究者，乃至物理学、心理学、哲学等多种学科的科研工作者，表现出探讨佛教定学的兴趣。但佛教定学文献卷帙浩繁，名相纷纭，禅法门类众多，其中气功科学与宗教信仰、唯心哲学多难解难分，令研读者往往望洋兴叹。学友王志远同志主编“宗教文化丛书”，建议笔者写一本《佛教气功百问》，以应社会之急需。笔者认为禅定与气功，尚不能看做一回事。若仅写“佛教气功”，则佛教中没有几种功法可写，而且将禅定等同于气功，大有“将佛法世俗化”之嫌，不若直谈其真面为当，这就是佛教之定学。但书名已定，不宜擅改，姑且从之，知者为谅。又笔者对佛教定学涉足甚浅，尤乏实践，谨依据佛教定学的有关

典籍及史料，介绍佛教定学的源流、禅定与气功的关系，及禅定方法、禅定与医疗养生、禅定与神通异能等方面的一般知识，以供读者参考。至于佛门的修定口诀及民间流传的佛家气功之类，愧非能及。书中疏漏错谬，在所难免，恳祈方家教正！

陈　兵

1988年9月于成都

## 小乘、大乘佛教禅法

## 密宗瑜伽

## 禅定与医疗、养生



## 禅定与神通异能

# 佛教与气功的关系

## 1、佛教讲练气功吗

要回答这个问题，必须首先弄清“气功”的定义。“气功”一语，本出道教，专指“服气”一类调制呼吸的修炼功夫。近代，“气功”在医疗、武术界流行，一般都用来指与古代服气相类似的锻炼方法。如1934年杭州祥林医院出版的《肺痨病特殊疗法——气功疗法》、1935年中华书局印行的《少林拳秘诀》中，都以“气功”指锻炼呼吸之术。解放初，北戴河气功疗养院刘贵珍所著的《气功疗法实践》中，所述内养功、强壮功等，虽不局限于呼吸的锻炼，但在给气功下定义时仍说：“气这个字，在这里是代表呼吸的意思，功字就是不断地调整呼吸和姿势的练习。”当时社会上对气功的理解一般都是如此。如中国道教协会会长陈樱宁先生1957年所写的《静功休养法问答》中，即以“气功”专指炼气之术，而把源于《庄子》的“听息法”称为“静功”，以气功、静功为两种不同的功夫。

近几年来，随着气功的风行，气功科学研究的开展，对“气功”定义的探讨也在不断深入。气功界一般认为气功之气主要指人身的内气、真气，气功锻炼不仅炼气，而且炼意。如焦国瑞1983年出版的《气功养生学概要》说，气功的特

点,"是把人的精神、形体和呼吸能动地结合起来,对人体的'真气'进行锻炼。"林厚省,骆佩铤编著的《气功三百问》说:"气功的含义,简单地说就是炼气和炼意的功夫。"从锻炼人体内气而生强健身心的功效而言,气功界所谓的气功,实际上已远远超出"气功"一语原来炼呼吸之气与内气的范围,把各种有内气效应的自我锻炼方法,如佛、道、儒诸家的修养之道、印度瑜伽、武术气功等都包括了进来。对气功锻炼的实质的认识,也逐渐统一到以炼意为主导上来,强调练功过程实际上是通过心理过程来调整自己的生理过程。《东方气功》1986年第2期编辑部《气功学讲座前言》说:"既然气功一词已成了包容各家功法(包括不练气的功法)的代名词,若只以气功二字的含义定义气功,就不足以涵概诸家气功的全貌,必须从更高层次上寻求其共同点。"认为"练功必须以心意为主导乃诸家之圭臬",是气功锻炼的实质,并对气功下了这样的定义:"通过内向性运用意识的锻炼(调心),增强对自身生命运动的调节、控制和运用的能力,以达到身心和谐(内环境)、天人一致(外环境)。"这种意义上的气功,与印度"瑜伽"一语最为相近,故有人主张"气功"英译为"中国瑜伽"。

佛教大小乘学说中本无相当于本来意义的"气功"的术语。藏传佛教密宗无上瑜伽虽有"瓶气"、"炼气"、"气瑜伽"等相当于炼气意义上的气功的术语及修炼方法,但在汉地佛教界流传不广。所以你若到寺院禅堂里向老和尚问气功,他很可能会回答说:佛教不讲气功。但从现代广义的气功而言,从客观上看,佛教徒所修的禅定,无疑属气功一类,被气功界列为中国传统气功六大家(佛、道、儒、医、武术、民间)之一。佛教成千上百种禅定方法(禅法),皆以心意的

锻炼为实质，而且普遍以调身、调息为首要环节，也有与道教服气功相类的六妙门、宝瓶气等炼气功夫。从现代气功学角度而言，佛教当然是讲练气功的。瞑目静坐，是人们所熟知的佛、罗汉、老僧的形象，从客观上来看，很难找出他们跟静坐练气功的气功师之间的区别。四川省佛教协会副会长贾题韬居士在《佛教与气功》一文中也说："作为自然科学来研究，佛教的教义和戒律，几乎无不与气功有关。佛家所提倡的修持方法，基本上都是气功家所必由的途径"，并说：佛教小乘"三学"中的"定学"和大乘行为轨范"六波罗蜜"中的"禅波罗蜜"，"实质上就是气功，而且是高级气功。"（见《中华气功》1984 年第 3 期）

从佛教的传统观点和一般佛教徒的信仰立场来看，禅定是佛教宗教修持的一种功夫，无论从目的与内容而言，与气功界所讲的气功有质的不同。这是不容讳言的事实。把佛教的禅定等同于气功，从总体与实质而言，无疑有失于片面之处，正确的说法应该是：佛教禅定从现代气功学的角度、从客观上看，包含有气功的内容或内核，而又有气功所不能包括的宗教性成份。在佛教教义中，宗教与气功往往融汇在一起，难解难分。

## 2、禅定、瑜伽、三昧、止观等术语的准确含义是什么

佛教术语，皆有其特定的含义。气功一类，据《大乘义章》、《瑜伽师地论略纂》、《成唯识论了义灯》等所举，凡有七名，含义各别。实际上禅定一类在佛学中的术语不止于七种，但用得最多的只有禅定、瑜伽、三昧、止观四种。

瑜伽，是梵文 yoga 的音译，近译"约嘎"，本义为轭，引申为驾驭、调制之义，佛典中汉语意译为"相应"，指调控自己身心令与某种东西相应（相契合、一致）。瑜伽是古印度各宗教对自我调制以锻炼身心的功夫的通称，佛教亦称其禅定为瑜伽，修禅定者被称为瑜伽行者、瑜伽师、瑜伽士（男性）、瑜伽尼（女性）。唐玄奘高徒窥基《唯识述记》解释说：瑜伽义为相应，有与境、行、理、果、所化机感相应五种义，而"多说唯以禅定为相应。"佛教密宗的修炼方法更多以瑜伽命名。自中唐以后，汉传佛教"显教"（密宗以外的佛教）称禅定为瑜伽者不多见，宋元以后，瑜伽渐用以专称密宗，密宗僧被称为"瑜伽僧"，由明太祖敕为定制。在印度，至今仍将各种修炼方法统称为瑜伽，这一术语在欧美最为人们所熟知。

禅定，是一个梵汉合璧的词，为梵文"禅那"(Dhyana) 和三昧 (Samadhi) 的合称。禅那简称"禅"，汉译"静虑"、"思惟修"等，指在寂静的心态下思虑，本来专指佛教所谓的"色界四禅"，属于相当高深的定境，低于此或高于此的定境都不能称为禅那。龙树《大智度论》卷二十八说："四禅亦名禅，亦名定，亦名三昧，除四禅，诸余定亦名定，亦名三昧，不名为禅。"三昧（定）在佛学中涵摄最广，包括佛教所说各种修炼方法所达到的各种深浅不等的寂定心境。禅定合称，是中国汉传佛教界普遍使用的对佛教各种瑜伽的通称。需要特别指出的是：自中唐禅宗盛行以来，禅宗的"明心见性"功夫也被称为"禅"，这一"禅"字实际上并非"禅那"简称的禅，而有其特殊的含义。"禅学"在中唐以前本来泛指禅定之学，但在禅宗盛行以后，有时用来专称禅宗之学。丁福保编《佛学大辞典》即解释说："禅学，禅家之学，

见性成道之法也。"日本人编的《禅学大辞典》，其"禅学"亦指禅宗之学。

三昧，亦译"三摩地"，汉语意译"正受"、"定"，通指离散乱、昏沉的一切寂定心境。《大智度论》卷五解释说:"心住一处不动，是名三昧。"同书卷二十说:"一切禅定，亦名定，亦名三昧。"与三昧相近的还有三摩钵底、三摩呬多、三摩半那。三摩地，为梵文 Samadhi 的音译，意译为"定"、"等持"、"正定"、"调直定"、"息虑凝心"等，为心持续凝注一境而不散不动义，包括佛教所说从最初级"欲界定"到三界定中最高的"非想非非想处定"的各种定境，一说包括所有的"有心定"即有观念的定境，而不包括"无想定"和佛教所说唯三果圣人方可达到的"受想灭尽定"这两种"无心定"——定中无任何感觉、意想活动的境界。三摩钵底，为梵语 Samapati 的音译，意译"等至"，指心意寂定；安和平等，较"三摩地"的包摄面更广，通摄有心定、无心定。三摩呬多，为梵语 Samahita 的音译，意译"等引"，义为能引摄身心至安和平等之定境，专指入定中心专注不移之性。《唯识述记》卷六释等持、等引的区别说:"等持通定散，但专注境义；等引唯定心庆作意注故。"三摩半那，是梵文 Samapanna 的音译，专指定中的心境，《一切经音义》卷二十一解释说:"欲入定时名三摩钵底，正在定中名三摩半那。"三摩钵底、三摩呬多、三摩半那三词，佛典中用得较少。

止观，为止与观的合称，一称"定慧"。止，为梵文"奢摩他"（S amatha）的意译，义为心持续专注一境不乱，而达身心"轻安"之境。据宗喀巴《菩提道次第论》之说，奢摩他专指达初禅未到地定时的定境。奢摩他又称"心一境性"、"现法乐住"。《宝云经》即说:"奢摩他名心一境性"。心一境

性，指心安住于一境或无分别的定境而不动。观，是梵语“毗婆舍那”（Vipaśanā）的意译，为观析照察之义，特指在寂定心中，用佛教的哲学观分析观照。观实际上多在坐禅中修习，因此，“止观”一词，便基本上包摄了小乘佛教“三学”中的定学、慧学和大乘佛教菩萨所修“六度”中的禅那度、般若度两“波罗蜜”，佛教著述中往往以止观为定慧的同义语。

关于佛教禅定之学，小乘佛教称为“增上定学”、“定学”，一译“心学”、“意学”。后来出现“禅学”一语，但因中唐以后“禅学”主要指禅宗之学，所以用佛教小乘的“定学”来统称佛教禅定之学，较为妥贴。

### 3、“释迦牟尼是个大气功师”，这种说法对吗

佛教创始人释迦牟尼，原名悉达多，是个真实的历史人物。据佛教有关文献记述，悉达多少年时代便表现出极好的禅定素质，有次他到城外的树下一坐，便入了佛教所说的“初禅”。他为寻求一条解决自身与众生生老病死之苦的途径，出家修道，先随两个隐修者学禅定，继而苦行六年，终而坐于一株菩提树下，禅思 49 日而成为“佛陀”——大觉者。以后，他开始说法传教，说法授徒之余，则坐禅入定，有时入定长达 2 月之久。（见《杂阿含经》卷二十九第八〇七经）佛教大小乘经典戒律，都描述释迦牟尼的禅定功夫独步千古，雄视百代，能随意出入于任何一种禅定境界。他说法时常常入定，并表现出种种神通、变化，作为他教学的重要方法。其所说法，也以教授禅定为重要内容。

释迦牟尼既有极好的禅功，由坐禅而得到超级的神功异能，又创立了一家精深系统的禅定学说，终身教授禅定，从现代气功学的角度来看，他无疑称得上是一位古代的大气功师、气功学家、气功教育家。不仅释迦牟尼如此，佛门中许多禅功高深的高僧大德，古代称之为禅师、瑜伽师，如果按现代气功的实际定义，把禅、瑜伽归入气功，则他们不就可以称作气功师了吗?

当然，释迦牟尼首先是个宗教教主，他一生出家修道、传教的活动，皆围绕其所追求的“了生脱死”的教旨而展开，他的社会影响主要在宗教方面。释迦牟尼还创建了一家精深的宗教思想体系，其中含有古代朴素辩证法的因素，从思想史、哲学史的角度看，他又是个思想家、大哲学家。仅仅以释迦牟尼为气功师，显然未能表现出他的全部面目和主要建树。《金刚经》中说:“若言如来有所说法者，即为谤佛。”仅仅把释迦牟尼看做一个善于说法的宗教演说家，在正统佛教观点看来，因为未能理解释迦说法的实质，因而被斥为谤佛，何况仅以释迦牟尼为大气功师?说释迦是个大气功师，佛教徒大概是不会满意的。

## 4、禅定在佛学中的地位如何

佛教的宗教修持，小乘概括为戒、定、慧“三学”，其中“定学”（心学、意学）即指禅定而言，慧学中包括修“观”。佛教常说戒为定基，因定生慧，以智慧断烦恼，持戒被看作修定的准备条件与基础，智慧则是修定之果，因此，戒定慧三学，在实践上实际是以定学为中心。大乘佛教菩萨道的修

行，主要概括为布施、持戒、安忍、禅定、精进、智慧六"波罗蜜"——六种能渡人到达"涅槃"彼岸的宗教实践，亦译"六度"，六度实际上仍以戒定慧为主。佛教千经万论，都宣说禅定的重要性，劝诫信徒勤修禅定。如传为释迦牟尼最后所说的《佛遗教经》中，以修治堤塘为喻，劝勉众僧："譬如惜水之家，善治堤塘，行者（佛教修行者）亦尔，为智慧水故，善修禅定，令不漏失。"《圆觉经》说："一切诸菩萨，无碍清净慧，皆依禅定生。"天台宗祖师慧思《诸法无诤三昧法门》开首即强调：佛教所说五眼、六通、三明、八解脱、十力、四无畏等"无量佛法功德，一切皆从禅定生。"藏传佛教格鲁派（黄教）创始人宗喀巴所撰《菩提道次第略论》卷六说："经说三乘一切功德，皆是止观之果，大小乘三摩地皆于止观中摄。"

对于佛教中的出家僧尼来说，坐禅修定，更为他们修行的主课。佛教规定出家僧尼的正业是"一禅二诵"，禅即坐禅，诵指读诵、研习佛教经典。在古代，一些专门修定的高僧，常年居山洞、瞋墓中修禅，一生的大部分时间都在坐禅中度过。

## 5、禅定与佛教哲学有何关系

禅定是佛教哲学之源。佛祖释迦牟尼，就是在坐禅中思惟，根据其所悟所证创立了佛教。佛教，可以说是建立于教主禅思所得的宗教性体验之上。以解决生死问题为中心的佛教哲学，在方法上主要依瑜伽的观行而展开。佛教各宗派祖师，在禅定方面的造诣多数很深，他们对佛教哲学的发挥，

也多依自己禅思中的体验，这使佛教哲学不能不带有浓厚的唯心主义气息。日本近代佛教史学者木村泰贤《大乘佛教思想论》说："一切佛教思想，是在禅定中思察的结果。"近代高僧太虚说："禅观行演成台（天台宗）、贤（华严宗）教（教义）。"忽视了佛教哲学的这一特质，就很难正确理解佛教哲学。当然，佛教哲学的产生发展，与当时的社会条件和有关思潮有密切的关系，但那仅仅是佛教哲学产生发展的外在条件。关于这一问题，中国佛教学者论述甚多，此不赘述。

佛教哲学除了引导人们建立佛教信仰之外，主要用于禅定修习。大乘佛教说菩萨行"六度"中的前五度，皆须以第六"般若度"为导首，才算作"波罗蜜"，《大般若经》有"五度如足，般若度如首"之说。般若，义为超越的智慧，包括闻、思、修三种。闻慧，指从学习佛教经论、理解其所说而得来的知识范围的智慧；思慧，指通过深思佛教教理而得到的领悟；修慧，指通过止观的实践而得到的超越理性知识的特殊智慧，称为"实相般若"。闻慧、思慧，是修习禅定尤修观的主导。理解佛教哲学，若未得思慧，就无法修观。

佛教通过禅思探究自身的秘奥，寻求解脱之道，这种方法，与近代心理学的内省法，及气功学所提出的"内求法"，甚多相近。从现代生命科学的角度来看，佛教的禅思研究方法，自不无可取资之处。

### 6. 佛家定学也讲气、内气吗

气功之气，指呼吸之气及人身内气，是肉眼虽不能见而却有重要作用、并能通过锻炼由意念直接引动的物质运动形

式，"气功"的命名，表现出一种着眼于物质基础的唯物主义哲学立场。佛教禅定则主要从心意锻炼着眼，除密宗无上瑜伽讲相当于"元气"的"蒲拉那"（Prana）外，一般不讲内气。但佛教定学亦非绝不言气。佛教各种禅法皆以调息（呼吸之气）为修禅初始的重要步骤。后汉安世高所译的《大安般守意经》中，就把"息"译为"气"。佛教还承古印度哲学的传统说法，认为物质世界由地、水、火、风"四大"（四大元素）所构成，其中"风大"，指运动，尤指肉眼所不能见而有作用的运动，略当于汉文"气"字。三国时康僧会译的《察微王经》还采用了当时中国哲学的"元气"概念，说元气"强者为地，软者为水，暖者为火，动者为风。"

公元 8—9 世纪始渐盛行的佛教密宗无上瑜伽，受当时印度婆罗门教哲学的影响，对气或风大有了一套颇为深细的说法，把气分为十种，把风大分为粗细多种层次，十种气与微细风大，大体上相当于气功学所说内气、真气，它们在密宗瑜伽中的地位十分重要，不亚于气功学中的气、内气。

## 7、禅定与气功有何同异

佛教禅定与气功的同与异，可以从其修炼目的与方法两个方面来看。

从修炼的目的来说，禅定与气功的共同点主要是：都求祛疾健身、延年益寿。治病健身，延年益寿，是气功的基本宗旨。如焦国瑞《气功养生学概论》说：气功锻炼是为"达到防治疾病、保健强身、抵御早老和延年益寿的目的。"今天多数人练气功，都抱着这一目的，社会上一般把气功看做一

种健身术、治病方法。佛教也宣扬说：修习禅定能祛疾治病，令身中四百四病（佛教认为身中四大各能滋生一百零一种病，四大合生四百零四病）皆不发生，已发生的一类疾病宜于用禅定来治疗。小乘、大乘佛教虽然大讲人的肉体为四大假合、无常、危脆、不净，不可能长生不死，以破除人们对肉体与现世的贪爱执着，一方面又要修行者注意调养身体，谓“身为道本”、“身安则道隆”。密宗无上瑜伽更强调身体为“道之根本”，以修身炼气为修瑜伽的基本功。

近几年来，气功界对气功效用的认识在不断深化，发现气功锻炼除能治病健身外，还能使人在精神和智慧上获得多种益处，气功界的这些新发现，实际上都是佛学早就宣扬过，而且是作为禅定的主要效用来宣扬的。

佛教宣扬说：修禅定达到“止”，能使人得身心“轻安”——轻快安适，现前享受到一般人未曾尝受过的幸福安乐，称为“现法乐住”。禅定的这种功效，近几年来渐为气功界所注意、认可，凡练气功能入定者，大概都不会否定佛学“现法乐住”的说法。

佛教还强调修习禅定能使人心“调柔堪能”，即增强心的自主性，能自控情绪，随时开关意识的闸门，乃至伏断“烦恼”——佛教认为能引起生死的贪、瞋、慢等恶性心理活动——从而使心地纯净，行为自然符合道德轨范。所谓身心“轻安”的心轻安，就包含有能自主情绪的内容。禅定的这种功效，近几年来也为气功界所认可，普遍认为气功锻炼能涵养道德、陶冶性情。

佛教还把禅定作为能直观身心世界秘奥、把握宇宙“真实”的途径，宣扬“因定生慧”，这是佛教修习禅定的主要目的所在。定能生慧，近几年来已为气功界所普遍承认，已把

益智开慧作为气功高层次的目标。如张震寰同志在庆祝中国气功科学研究会成立大会上的讲话中说：气功"在社会效益方面，可以开发智力，通过练气功，可以提高中、小学生的学习成绩。……气功中还讲究'由定发慧'，这个'慧'除了一般的智慧之外，是不是还有更高级的东西？"当然，佛学所讲禅定所生的智慧，与气功界所说智慧有所不同，但也有一致点。气功科学界还把气功学作为人们认识自身生命运动的新途径，乃至科学革命的突破口。这与佛教以禅定为探究身心世界秘奥的宗旨也有一致性。

随着气功科学研究的深入开展，气功学的宗旨虽然表现出向佛教禅学靠拢的趋势，两者的一致性愈来愈多，但总的看来，佛教禅定的主旨与气功学仍有质的不同。宗教与科学之间，应由这一区别来划分。气功修炼、气功研究的目的，虽在不断深化，但始终立足于现实人生，以使人类得到现实的利益为宗旨，在目前阶段来说，主要以强健身心为旨。按佛教的说法，气功仅属"世间法"，未能把超越现实人生的"出世间"作为追求的目标。而佛教虽亦具备"世间法"，主旨却在"出世间"——即超越一切无常、生灭、二元化的生存形式，而达到不生不灭、永恒幸福的彼岸——"涅槃"。大乘佛教，则更以尽度一切众生皆悉到达涅槃为宗旨。佛教把生死之因归诸于人们自心的"烦恼"，而烦恼的根株是"无明"——即不明宇宙的"真实"而起的意识的或下意识的"执着"，烦恼、无明，必须拿智慧之剑才能断灭，而智慧，须通过修习禅定、在定中修观，才能获得。因此，佛教徒修禅定的目的，是得智慧、断烦恼、"了生死"。至于治病、健身、延寿乃至得神通，佛学认为不过是修习佛家止观中的副产品，一般佛教徒都不屑于去追求，他们孜孜以求的，只是了生死。

佛学常说:"生死事大",其它一切都是次要的,生死不了,其它一切病等,都会没完没了。在佛教徒看起来,一个人为治病健身延年却老,花费许多功夫去练气功,不知修佛家止观以了生死,是拿金条当稻草使。而在不信仰佛教的人看来,佛教徒追求了生死,起码是不现实的,目前的科学亦无法验证。了生死、入涅槃这一问题,在今天无疑还是宗教信仰范围中的事。佛教强调"佛法大海,无信难入",不管是把自己的安身立命之本建立在对佛言祖语的虔信上,或者是建立在自己由哲学推理而得出的结论上,从科学的观点看起来,皆属宗教信仰。这可以说是佛教定学与气功学的分水岭。一个佛教徒坐禅,与一个气功师练静功,外表、方法看起来可能无多大区别,但其主观信念却有质的不同。

从修炼方法而言,气功与佛家禅定的共同点,主要在于修"止",不同点主要在于修"观"。佛教禅定中的"止",与气功在修炼的方法、要领等方面,基本一致,都以一念摄万念、意守一境而达守无所守为基本原则,修习过程中调身、调息、调心之要,纠偏、治病之法,可以说无多区别。其区别之点,是佛教修止所意守之境,如小乘佛教主要修的不净观、大乘佛教主要修的念佛观等,都渗透了宗教性内容。佛学强调坐禅必须止观双修,若仅修止,最多只能达到身心轻安,不可能达到了生死、入涅槃的目的,并说佛教禅定与佛教以外的"外道"功夫的区别,在于观慧。佛教所说的观,是通过观析、反观内照,去契合"真实",而所谓"真实",与"外道"之别,主要在于"诸法无我——从佛教观点看来,宇宙万象,其中没有任何人的意识所分别的、独立自主而不依赖其它条件存在的实体。佛教所修的观,气功学基本上是不讲的,即使气功研究用内求法思察,其作为主导的哲学观,

与佛教哲学观也不会尽同。气功和佛教禅定的这一区别，实质上是哲学观方面的歧异。

## 8、佛教定学与现代气功、气功学有什么关系

古代气功、气功学是现代气功、气功学的渊源，现代气功、气功学是古代气功、气功学的继承和发展。佛教定学，作为古代气功学的遗产，在古代诸家气功学说中体系最庞大，理论最称精深。长期以来，佛教定学渗透于诸家气功学说之中，并通过直接与间接的渠道，对现代气功学发生深刻的影响。佛教定学中的不少精华，被现代气功学融会继承。

现代气功、气功学对佛教定学的融会继承，主要表现在以下几个方面：

一、治病健身的方法。早在本世纪初，蒋维乔先生就把佛教禅定法门作为一种养生术与医疗方法，介绍给社会。他1914年出版的《因是子静坐法》、1918年出版的《因是子静坐法续编》、1957年出版的《世间禅》，用现代语言通俗地讲述了佛家六妙门等禅法，在社会上影响颇大，开从气功医疗角度推广佛家禅定的先河。解放后出版的一些气功书籍中，如刘贵珍的《内养功》、《强壮功》等，采用了一些佛教禅定治病健身之法。近几年来，佛家的禅定医疗方法被气功界更进一步继承采用，如智𫖮所述止心丹田、止心病处、止心足、六字气、假想观等治病禅法，都被气功界、医疗界采用，成为气功治病的一般方法。

二、修"止"门径与法要。佛教禅法中数息、意守缘中等修止门径，是现今气功界"静功"一类最常用的入静法。佛教

禅定中渗透宗教性内容的修止门径，也多数被排除了宗教性内容，改造成为气功入静法。如观想佛、本尊、净土，被改造为观想悦意景物法，念佛号、诵咒被改造为默念字句法，观想佛光贯体被改造为贯气法，乃至诵经被改造为气功朗诵法，等等。至于佛教定学所说"三调"之要、纠偏之法，乃至坐姿、手印等，皆被气功界普遍吸收，成为气功练习中的常识。不少佛教定学术语，如"入定"、"调息"、"观想"、"无念"、"八触"、"中脉"、"明点"、"开慧"、"六通"等，已成为现代气功学的常用语。

三、修定"加行"（准备条件）。佛教强调"戒为定基"，修定者必须首先能遵行一定的宗教道德信条，不行损他利己之事。这一点在一定意义上也为气功界所继承，如马春《强身气功》开头即强调"练功必先积德"，并说："练气功的第一要素是人的精神状态，斤斤计较一己私利的人以至贪狠凶暴欺诈之徒，精神状态是不平稳的，练功就容易出偏差。"这一点已为气功界所普遍认可，诸家气功都把涵养道德作为练功的先决条件。当然，佛教的戒律与现实社会道德不同，但也有一致点，道德也是有继承性的。至于修禅中对环境、食宿条件、心理状态的要求，乃至节欲的重要性，更为气功界所普遍认可。

另外，如前一问题中所说，在练功的宗旨和气功研究的方法上，现代气功实际上也批判地继承了佛教定学，而且表现出向佛教定学靠拢的趋势。在气功理论方面，气功界普遍作为理论基础的天人合一说中，实际上也渗透有佛教哲学的因素。在气功界的流行功法中，有一类号称"佛家功法"者，如禅密功、藏密高能功、金刚禅自然门等。此类功法，与佛家禅定的关系更深。

佛家定学主要论述高深定境与上乘功法，由于其历史悠久、体系庞大、理论精深，对高水平的气功师和气功、人体科学研究者来说，尤具参考价值。气功练到了头，欲求百尺竿头更进，依何法则？通过气功如何练出特异功能？气功、特异功能如何从理论上予以解释？不少人希图从佛教定学中找到答案，或发现有启发性的思想因素。对这些问题，佛教定学确实都早有解答，不管其解答是否科学、圆满，作为气功、人体科学的研究者，都有学习的必要。这一点，已引起气功界的充分重视。1988 年春，中国气功科学研究会所辖的二级学会藏密气功研究会经批准成立，标志着佛教定学被看作气功学的宝贵遗产，正式步入科学的殿堂。

# 佛教定学源流

## 9、佛教定学在印度发展的概况如何，与印度瑜伽有什么关系

瑜伽在古印度源远流长，早在佛教创立之前，就已相当发达。据传在7000年前，便有希瓦（Sadashiva）发明瑜伽术，流传于喜玛拉雅山地区。考古发掘证明：公元前3000年左右，印度河流域的土著居民中已有瑜伽流行。古印度婆罗门教的经典《奥义书》中，提到过一些瑜伽的理论和方法。婆罗门教的一些派别和婆罗门宗教观念衰落时期出现的佛教、耆那教等新兴宗教，都以瑜伽修炼为达到解脱的途径。佛教从创立初始到它在印度衰绝，其定学始终是在与印度婆罗门教瑜伽派等瑜伽学的相互影响中发展的。佛教禅定，是印度瑜伽诸派系中的一大家。

据佛教有关释迦牟尼生平的记叙，释迦牟尼出家之前，就受过婆罗门教文化的教育，出家之初，从被认为是数论派始祖的瑜伽行者阿罗罗·迦多摩和郁陀迦·罗摩子学修"无所有处定"、"非想非非想处定"（佛教所说"无色界定"中两种最高的定）各3年，都获得成就，但他发现这两种定都不能解决他想要解决的生死问题，便弃而苦行6年，又觉悟苦行亦非正道，便放弃苦行，独自在一株菩提树下静坐禅思，思

脱生老病死的因与果，因而成佛。这一说法意味着：释迦牟尼是在古印度传统的、或古数论派瑜伽行的基础上禅思，而创立了佛教，他继承了古印度瑜伽的传统，并予以创造性的发展。释迦牟尼在49年的传教生涯中，向其徒众讲述了他所创立的禅法，指导徒众修禅，建立起一家独特的瑜伽学。从现存史料看，在佛教发展的早期，佛教瑜伽学在当时印度瑜伽诸家中最称系统、发达，对其余诸家瑜伽都有深刻影响。数论、瑜伽派有关瑜伽学的系统著作《瑜伽经》，据称出于钵颠阇黎之手，成书于公元300年至500年间，比佛教经论关于瑜伽的系统阐述要晚得多。该书所述瑜伽的理论、方法，从持戒、坐姿、调息、入定次第、神通到“禅定”、“三昧”等术语，与佛教定学之说都多所相近，受佛教定学影响之迹灼然可见。

佛教在印度的发展，大致经过了小乘盛行期、大乘盛行期、密乘盛行期三个阶段，定学发展也与这三大阶段相应，从小乘佛教禅法发展到大乘佛教禅法，从大乘佛教禅法发展到密乘瑜伽。第一阶段小乘佛教盛行期（从公元前5世纪到公元1世纪），佛教定学基本上墨守释迦的遗训，受他派之学影响不大。释迦逝世百年之后，佛教虽分为20个左右的部派，各派在有关教义与戒律的某些问题上存在分歧，但在禅定方面无多相异。佛教称这一时期为“正法”阶段，据称精勤实修者很多，不断有人深入禅定，乃至证得阿罗汉的果位。第二阶段大乘佛教盛行期（公元1世纪至7世纪），佛教教义有了革命性的发展，出现了马鸣、龙树、无著、世亲、陈那等大乘佛教所谓的“法门龙象”，他们受当时正在复兴的婆罗门教哲学的刺激，适应时代思潮，把佛教教义进一步深化。佛教定学在这一阶段亦有长足的发展，除继承发扬

小乘佛教禅法外，还出现了多种大乘禅法，禅定的理论建立于更为精致的哲学基础之上。这一时期高度成熟化的佛教定学，对印度婆罗门教及其余诸家的瑜伽都有深刻影响，刺激和推动了婆罗门教瑜伽的改革、复兴。第三阶段密乘盛行期（公元 7 世纪至 13 世纪），印度婆罗门教复兴，婆罗门教诸派渐趋融合，形成以吠坛多派哲学为主导的印度教。印度教因适应印度传统的民间信仰及维持种姓制度的需要，盛行于世，对已呈衰落之势的佛教形成强大压力，促使佛教进一步吸收、融合、改造印度教，尤吸收、改造印度教的密宗（怛特罗派）瑜伽，形成佛教密乘（又称金刚乘、果乘、真言宗）瑜伽，而佛教密乘瑜伽又为印度教怛特罗派大量吸收，使两教的瑜伽在理论和方法上都不断接近，面目相似。佛教密宗瑜伽，亦随印度教瑜伽的发展，从一般的真言密法发展到重修气、脉、明点及男女双运的"无上瑜伽"、"时轮乘"。从瑜伽和气功学的角度来看，无上瑜伽在理论、方法上都最为发达，可谓佛教定学高度成熟的产物。

大乘、密乘盛行期的佛教定学，虽和印度教瑜伽多所相通、相近，而且表现出愈来愈相融合的趋势，但还是各为一家，有所区别。其最主要的区别，亦如气功之与禅定，在于所修观慧的不同。佛教瑜伽始终未离缘起无我论的根本立场，而印度教瑜伽则始终未离其有神论和神我论（有我论）的立场。

**10、佛教定学在中国汉地发展的概况如何，有哪些流派**

佛教从两汉之际开始传入中国汉地，但直至后汉末，佛

教定学才被介绍进来，为中国佛教徒所实践、发展，在中国传统文化的影响下，逐渐形成了中国化的佛教定学。汉地佛教定学的流传发展，大致与整个佛教的传播、盛衰相应，可分为五个阶段。

一、从后汉末至西晋末（148—316年），可谓印度小乘、大乘佛教定学逐渐传入的阶段。最早介绍佛教定学的，是汉桓帝时来华的西域安息国高僧安世高，从汉桓帝建和二年（148年）到汉灵帝建宁四年（171年）的20余年间，安世高译出了《安般守意经》、《十二门经》等，系统介绍了小乘佛教的基本禅法。稍后，有月氏国僧人支娄迦谶来到洛阳，于汉灵帝光和（178年）、中平（184年）年间，译出讲大乘禅法的《般舟三昧经》、《首楞严经》。以后，三国时支谦译的《慧印三昧经》、《阿弥陀经》，西晋帛远译的《菩萨修行经》等，都说大乘禅观。这一阶段，佛教在社会上尚未能广泛流传，少数佛教徒的宗教活动，也多局限于礼佛、诵经、布施，实践禅定的人很少。当时社会上流传的气功，主要是中国传统的、由道教所发展、倡行的行气、导引、守一等；佛典翻译中也往往用道教术语来译佛教禅定，如东汉第一个汉族僧人严佛调译的《菩萨内习六波罗蜜经》中，就把禅定译为道教术语"守一"。

二、东晋南北朝（317—589年），可谓佛教定学在中国流传的第二阶段，是印度大、小乘佛教禅法盛行的时代。这一时期，随着佛教的盛行，印度佛教大、小乘禅法继续传入，基本上都得到了介绍。中国佛教界，尤在北朝及南朝刘宋初，习禅成风，证入深定者实繁其徒。修禅者多数都得印度、西域的禅法传承。汉地禅法的传承，在西晋曾一度中断，至东晋、十六国初，又由一批印度、西域禅僧传入北

方。先是西域高僧佛图澄（232–348年）传教于后赵，一时佛教大兴，佛图澄门下道安（312–385年）、竺法汰等，虽主要从事于佛教义理的弘扬，但也很重视禅法。继而有西域高僧鸠摩罗什（343–413年）被后秦主姚兴迎入长安译经，他颇重定学，译出《坐禅三昧经》等定学专著，系统介绍了当时印度、西域流行的"五门禅"。同时，北印著名禅僧佛驮跋陀罗（意译觉贤，359–429年）应邀来华，在长安、江南传授禅定。觉贤是西印度禅僧佛大先和达摩多罗的传人，译有《达摩多罗禅经》，述五门禅法。此后，一批印度、西域禅僧相继来华传授禅定，如昙无毗、佛陀扇多、勒那摩提、菩提达摩等传禅于北魏，求那跋陀罗、昙摩耶舍、昙摩蜜多、求那跋摩、佛驮什、僧伽达多、僧伽罗多等于刘宋初传禅于江南。同时，有一些中国佛教徒西行学禅，如凉州居士沮渠京声、僧智严西行至罽宾（今克什米尔一带），学禅于佛大先，酒泉僧人慧览也西游罽宾，学禅于达摩比丘，回来后在西蜀与刘宋统治下的江南教授禅定。

这一时期，汉地禅僧在禅定方面卓有成就，以定功名世者颇有其人。如北魏名僧玄高（402–444年）学禅于佛驮跋陀罗、昙无毗，在天水麦积山传授禅法，门徒数百人，其中多有功深名著者。北齐僧稠（480–560年），被居于嵩山少林寺的印度佛陀扇多禅师赞为"自葱岭以东，禅学之最"，僧稠撰有《止观法》2卷（已佚）。僧实（476–563年）学禅于印度禅师勒那摩提，勒那称赞他说："自道流东夏，味静（深入禅定）乃斯人乎！"可见中国禅僧的禅功已达相当高的水平。

这一时期流行的禅法，门类众多，既有大乘禅，亦有小乘禅。如僧稠习小乘"十六特胜观"，及大乘《涅槃经》所说

“四念处观”，玄高门人玄绍“学究诸禅”。刘宋时成都僧普恒习“火光三昧”，从隐“精修五门（禅）”。东晋名僧、道安弟子慧远（334—416年），倡行净土宗念佛禅于庐山。北魏并州僧昙鸾（476—542年），亦极力宣扬念佛禅。菩提达摩传南天竺“一乘宗”禅于东魏，为中国禅宗初祖，门下有慧可、僧璨相继传承。

南北朝后期，中国佛教界已充分吸收了印度佛教定学，开始对整个佛教定学进行总结、整理、发展。陈朝禅僧慧思（515—577年），承北齐慧文禅师之传，撰《诸法无诤三昧法门》等阐扬定学，他所传渐次、不定、圆顿三种止观，以中国大乘佛教观点总结印度传入的各种禅法，并予以创造性的发展，开佛教定学华化之端。

三、从隋至五代（851—961年），可谓佛教定学在中国传播发展的第三阶段，这是华化的佛教禅法成熟、鼎盛的时期。这一时期，中国佛教徒独立地发展大乘佛教禅法，形成各宗派禅观争奇斗艳的局面。九大宗派中，以天台宗派的止观学体系最为庞大。慧思门徒、陈隋间名僧智顗（538—597年）在南方大弘禅法，建立了以修习止观为中心的天台宗，他详细地讲述了慧思所传三类止观的修习法要，对当时佛教界流传的各种禅法进行了总结，堪称佛教定学的集大成者。其后有湛然对智顗禅定学说作了进一步的阐释。唐初杜顺（557—640年）所创的华严宗，有本宗独特的真空绝相观、理事无碍观、周遍含容观三种禅观法。玄奘（600—664年）开创的法相唯识宗，翻译介绍了印度弥勒的《瑜伽师地论》等重要定学著述，有本宗独特的“五重唯识观”。华严宗在禅定实践上不久即融合于禅宗，法相唯识宗的唯识观法影响不大。除天台宗外，在禅定实践方面影响最大的要数禅、净二

宗。禅宗四祖道信、五祖弘忍倡“东山法门”，弘忍门下分为南北二宗，禅法有顿渐之异。神秀所开北宗不久绝嗣，慧能（638—713 年）所开南宗极盛，二三传后，分出临济、沩仰、云门、曹洞、法眼五宗，成为中唐以后中国佛教的主流。净土宗念佛禅也盛行于民间，唐初有道绰、善导等力倡称名念佛。唐玄宗朝，印度善无畏、金刚智传来当时印度新流行的佛教密宗瑜伽，一时颇有学修者，但不久即衰绝，而由空海传往日本的密宗，则传承不绝。

四、从北宋至清末（960—1911 年），可谓佛教定学在中国汉地流传的第四阶段。这一时期，除禅宗、净土宗、天台宗外，其余诸宗皆或衰或绝，天台宗主要流传于浙东一带，其定学无多发展，该宗信徒的禅定实践，渐与净土宗一致，多修念佛禅。禅宗在北宋中期以后仅剩临济、曹洞二家，临济宗宗杲所倡的“看话禅”与曹洞宗正觉所倡的“默照禅”，在参禅方法上尚称得上有所发展。总之，这一时期，佛教界流传的，不过禅宗之禅与净土宗念佛禅两种，可谓中国佛教定学的停滞、衰落时期。元代，藏传佛教密宗瑜伽曾一度传入汉地，但仅流传于宫廷，未几而衰绝。

五、近代以来，可谓中国汉地佛教定学发展的第五阶段。这一时期，佛教界流传的禅法，仍以禅宗之禅与净土宗念佛禅为主，净土宗念佛禅较前一阶段更为盛行。不同于前一阶段的，是随着佛教的一度复兴，久已失传的唐代密宗瑜伽，复从日本传入，有王弘愿等人实践阐扬。藏传佛教各派密法，再度传入内地，格鲁派班禅，宁玛派、噶举派诺那、贡噶等密宗上师，从本世纪初起陆续来内地传法，汉地僧人有能海、法尊、根造、密显等赴川康藏学习密宗，一批藏文大藏经中的密宗著述被译为汉文，藏传佛教各宗派的密宗瑜

伽，在汉地至今尚有人传习。

近今汉地佛教禅法流派，有净土宗、临济宗、曹洞宗、天台宗、密宗及康藏传入的格鲁派、宁玛派、嘎举派、萨迦派。

### 11、藏传佛教定学的发展概况如何，有哪些流派

西藏原来流行的是本民族宗教“本教”，尚祈祷祭祀、驱役鬼神。公元7世纪初，松赞干布王当政时，佛教才开始从唐、尼泊尔、印度传入西藏，但修禅定者不多。至7世纪下半叶赤松德赞时期，佛教才渐盛行，从印度迎请莲花生(660年—?)、法称、佛密、无垢友等高僧，传授佛法及密宗瑜伽。传承因陀罗部底一系无上瑜伽的莲花生，影响最大，当时从学者甚众，据传有藏王及大臣25人修密法取得成就。又有汉地禅师摩诃衍等亦被迎请入藏，传授禅宗，一时从学者遍于全藏，藏人称之为“顿门巴”、“万灵教”。后来汉地禅师与印度僧人辩论教理，汉僧失败，退回沙州（今甘肃敦煌一带）。从此，西藏所流传的禅法便以从印度传入的晚期佛教密宗无上瑜伽为主。不久，因信奉本教的贵族大臣激烈排斥佛教，酿成了公元841年朗达玛王破灭佛教的事件，此后百余年间，本教势盛，佛教唯密传于一些边远地区。这一时期的吐蕃佛教，史称“前弘期”。

公元987年，西藏佛教开始复兴，进入“后弘期”，从此佛教一直盛行，几为全民族所信仰，佛学包括定学十分发达，实践禅定而得成就者甚多。从1042年起，阿底峡(982—1054年)、帕荡巴桑结、作信铠、作莲铠、佛祥静、

佛护莲花密等一批印度高僧被相继迎请入藏传法传戒，一大批西藏佛教徒，如宝贤（958—1055年）、卓弥释迦智（994—1078年）、玛尔巴（1012—1097年）、廓枯巴拉则、罗敦协饶（1059—1109年）等相继赴印度、克什米尔学习佛教显密教法及禅定，回藏后传法授徒，树派立宗，翻译出大量佛典。印度晚期佛教的典籍及瑜伽法门，基本上都被西藏佛教徒所继承发扬，藏文大藏经中保存着一批汉文藏经中所没有的印度晚期佛教定学尤无上瑜伽的经论。

在后弘期，西藏佛教形成了十多个宗派，多数宗派在禅修方面皆以密宗无上瑜伽为主，这些宗派是：

一、宁玛派，意为"旧派"，汉地俗称"红教"。传承前弘期莲花生、无垢友等所传无上瑜伽。分为经典传承、岩传传承、甚深净境传承，以经传派的龙钦饶绛巴（1308—1363年）一系最盛，龙钦为宁玛派中期的集大成者。该派密法以"大圆满"为主，近代有贡嘎等传此法于汉地。

二、迦当派，一译"甘丹派"，为"佛语教授"之义。由印度阿底峡奠基，其徒种敦巴加以巩固，朴穷瓦童幢等发扬光大。该派主张综合传承一切大乘佛法，显密并重，密法方面以传"十六明点修法"为心要。明初宗喀巴创格鲁派后，迦当派即与格鲁派合为一家。

三、迦举派，义为口传派，汉地俗称"白教"。创始于玛尔巴译师，他曾三度赴印度学法，直承印度那洛巴、弥勒巴一系无上瑜伽的口传，历代祖师如弥拉日巴（1040—1123年）、岗波瓦等，皆以实践瑜伽而得大成就著称，弥拉日巴尤被藏人尊之为"第二佛"。迦举派又分为迦玛迦举、帕竹迦举、主巴迦举、止贡迦举、达陇迦举等支派，在元代曾一度鼎盛，明末始衰，但至今尚传承不绝。该派密法以"大手印"

为中心，特重修身炼气。近代有贡嘎等传大手印法于汉地。

四、萨迦派，汉地俗称"花教"，创始于卓弥译师。该派在元代盛极一时，掌握西藏政教大权，高僧多被元室封为帝师、国师者，后来虽失势，但传承至今未绝。该派密法以"道果"教授为精要，多传"喜金刚"法。

五、觉囊派，创始于不动金刚（信王），密法主要修"时轮金刚"，因主张"他空见"，被其余诸派斥为见解不正，于明末衰微。

六、希结派，一译"希解派"，传自印度帕荡巴桑结，其发展分初中后三期，后期所传密法主要为"大印无垢点行持"。此派早已融入其它宗派中。

七、觉宇派，亦为帕荡巴桑结所传，分男、女二系，早已融入他派而不存。

八、廓札派，创始于廓札巴（福幢，1182—1261 年），其学遍摄新旧各派一切法门，虽已绝嗣，但学说被各派所吸收。

九、响巴嘎举派，创始于琼波瑜伽师，他曾七度赴印度学法，亲近名师 150 人，门下徒众甚多。

十、夏炉派，又称布敦派，创始于布敦（1290—1364 年），广弘四部密法，今已融入余派中。

十一、格鲁派，又名格登（嘎当）派，汉地俗称"黄教"，元代，西藏佛教各派戒律不整，腐败衰落，宗喀巴（1357—1419 年）有见于此，出而中兴，他继承迦当派的传统，创立格鲁派，具有复兴迦当派的意义，故亦称新迦当派。格鲁派不久即成为西藏最有势力的佛教教派。宗喀巴总摄佛教显密经论，所著《菩提道次第论》、《密宗道次第论》等，对显密定学多所阐发，堪称后期佛教定学的集大成者。

其所创格鲁派，继承了除宁玛派“大圆满”之外的各派密法，主张先显后密，渐次修证，所传密法以“大威德金刚”、“时轮金刚”法为主。

现今藏传佛教，以格鲁派为最盛，宁玛派、迦举派、萨迦派在教法方面多已互相融合，另外还有被认为非佛教正宗的“黑教”。

### 12、佛教定学与中国道、儒、医、武术、民间诸家气功有何关系

佛教定学传入中国后，在与道、儒、医等诸家学说及炼养功夫的相互影响中发展，形成了中国化的佛教定学。佛教定学作为一种外来文化，刺激、推动了道、儒等诸家学说及炼养功夫的发展，佛教定学理论及禅法，被道、儒等诸家不同程度地吸收融摄，而佛教定学也从道、儒、医等诸家中吸收了一些养料。

在中华传统诸家中，受佛教定学影响最深的是道教。道教素有兼容并蓄、包纳诸家的文化传统，其本有的教旨、教理及修炼方法，又多与佛教相通者，从佛道二教并盛于世的南北朝起，道教一直不断地吸收佛教学说尤禅定之学。佛教定学对道教炼养功夫的影响，主要在于修性观心之道。如唐代名道士司马承祯《坐忘论》所述“坐忘”静功的修法，就有所取于天台宗止观。晚唐以来道教内丹派最有影响的祖师吕洞宾，据《佛祖通载》等记述，即曾参黄龙晦机禅师，为之折服，从此倡性命、道禅双修，成为此后道教内丹派在炼养方面的基本路线。钟吕内丹派南宗祖师张伯端，从内丹入

禅，主张从修炼精气（命）入手，以了彻禅宗所说究竟空寂之本源为归宿。其名著《悟真篇》，内篇述内丹，外篇为《禅宗诗偈》。北宗创始者王重阳，则首倡"识心见性"，其说颇近禅宗。明末全真道士伍守阳撰《仙佛合宗语录》，和会佛、道二家功夫，以佛家四禅定来解释内丹修炼的进程。佛教修禅常用的结跏趺坐式，及一些咒语、手印，也被道教所采用。如《道藏辑要·张三丰全书》中就有佛教准提咒修法，《性命圭旨》中以观诵观音六字真言为令五气归元之一途。

道教的炼养功夫，对佛教也有所影响。如天台宗开创者智𫖮的《摩诃止观》中，就用了本出道教的"六字气"等为治病之法。北宋道教金丹派南宗三祖薛道光，从禅师归向道教，清初柳华阳，以禅师身份宣扬道教内丹术，门下有僧了然等从学内丹，说明宋元以后，佛教僧尼中不乏修炼道教内丹者。

先秦儒家思孟学派本有"养气"、"心斋"等静坐修养功夫，后来长期失传，使儒门中无气功可言。但从晚唐起，儒门人士在佛、道二教的刺激推动下，从复兴先秦儒学的立场，大量融摄佛道二家之学，形成了带有浓厚释道气味的新儒学–宋明理学、心学。佛、道二家中，数禅宗对新儒学影响最大。援佛入儒的首作俑者李翱，就曾参访药山惟俨禅师问道。宋代理学奠基者周敦颐，学禅于当时著名禅师常总及僧寿涯、佛印。明儒罗钦顺《困知记》卷二说："两程子（程颐、程颢）、张子（张载）、朱子（朱熹）早岁皆尝学禅。"罗钦顺自己也参禅多年。二程门下张绎、尹和靖、杨龟山、游定夫、谢上蔡等，皆从儒入禅。理学家们不仅吸收禅宗的哲学思想，而且效仿其打坐功夫。如《二程语录》说程颐常

“瞑目而坐”，程颢常“坐如泥塑人”，并教人说：“患其纷乱则须坐禅入定”、“每见人静坐，便叹其善学。”王守仁亦效禅师，端坐“格物”。理学家虽对佛教多所吸收，但出于伦理观、哲学观上的分歧，对释道二教多“阳排阴附”。

佛教定学也受儒学影响，禅宗之大谈“自性”，与儒学不无关系。曹洞宗用易卦来表示其“五位君臣”。宋元以来，佛教著述中在心性问题上往往和会儒学。

流传于民间的诸家气功，多吸收佛、道二教功夫，一般都混融佛、道。由佛教僧尼所创的少林武功，受禅定的影响，把禅融入武术，如其基本功站桩及“性功罗汉拳”等，讲究“意之所到，气必随之”。少林武功长期以来被推许为天下武林之冠，对诸家武功影响甚深，明清以来，诸家武功都受其影响，强调“内练一口气，外炼筋骨皮”。医家气功，因理论、宗旨之相近，多受道教影响，但也可找到佛家定学影响之迹。

民间气功、方术、中医，对佛教定学也有影响。如智𫖮《摩诃止观》采用中医脏腑、五行说，运用于禅定治病，还以民间流传的捶打伤处止痛、咒语治病等“方术”为治禅病的一类方法。佛家少林武功、少林气功，更是博采道教、民间及他派武功、气功之长。宋元以来，一些文化水平较低的佛教僧尼，颇有练民间气功者，另一些还俗僧尼则把佛家功夫带入家族，在脱离了宗教信条约束的情况下，吸收道教、民间气功而自由发展，形成一类民间自称为“佛家功夫”，而实际已非佛家正宗的气功。这类气功与佛家或不无渊源关系，但实际上既已自成一家，在今日的气功百花园里，便不应再挂上“佛家气功”的招牌。若有意利用佛教的传统影响，以抬高本派气功的身价，是一种不道德、不科学的行为。

## 13、佛教定学的重要著作有哪些

佛教上万卷经论中，多数都有关于禅定的论述，可以说卷卷都蕴藏有禅定的信息，但定学方面的专著相对来说并不很多。从后汉末至南北朝，专讲禅定的经籍译为汉文者凡25种，其所存者皆收于日本《大正藏》第15册，其中重要者有：

《佛说大安般守意经》2卷，后汉安世高译。

《禅行三十七品经》1卷，安世高译。

《禅秘要法经》3卷，姚秦鸠摩罗什译。

《坐禅三昧经》2卷，鸠摩罗什译。

《禅法要解》2卷，鸠摩罗什译。

《思惟略要法》1卷，鸠摩罗什译。

《达摩多罗禅经》2卷，刘宋佛陀跋陀罗译。

《五门禅经要用法》1卷，刘宋昙摩蜜多译。

《治禅病秘要法》2卷，凉沮渠京声译。

印度无著撰、唐义净译的《六门教授习定论》1卷，是汉译佛典中唯一的印度定学专论，收在《大正藏》第31册。

中国佛教定学专著，以天台宗最多，皆收于《大正藏》第46册，重要者有：

《诸法无诤三昧门》2卷，陈慧思撰。

《摩诃止观》20卷，隋智顗撰。

《释禅波罗蜜次第法门》12卷，智顗撰。

《修习止观坐禅法要》1卷，智顗撰。

《六妙法门》1卷，智𫖮撰。

《四念处》4卷，智𫖮撰。

《天台智者大师禅门口诀》1卷，智𫖮撰。

《止观辅行传弘诀》40卷，唐湛然撰。

禅宗的著述，多收于《大正藏》第47、48册，从气功学角度而言，重要者有：

《六祖坛经》1卷，唐慧能说。

《少室六门》1卷。

《传心法要》1卷，唐希运撰。

《禅宗永嘉集》1卷，唐玄觉撰。

《永嘉证道歌》1卷，唐玄觉撰。

《禅关策进》1卷，明袾宏集。

《普劝坐禅仪》1卷，日本道元撰。（《大正藏》第82册）

另外，清雍正皇帝选编《御选语录》，钱伊庵所撰《宗范》，对了解禅宗之禅来说，也值得一读。

净土宗念佛禅著述不少，收于《大正藏》第47册中的重要者有：

《庐山莲宗宝鉴》10卷，元普度撰。

《西方合论》10卷，明袁宏道撰。

密宗禅法方面的著述，重要者有唐善无畏《无畏三藏禅要》1卷、辽道殿《显密圆通成佛心要集》2卷。

另外，《楞严经》、《文殊说般若经》、《大智度论》（印度龙树著，鸠摩罗什译）、《瑜伽师地论》（印度弥勒、无著撰，玄奘译）、《俱舍论》（印度世亲著）、《大乘起信论》等佛教重要经论，及新译斯里兰卡觉音所著《清净道论》中，皆有关于禅定的专论。

藏文大藏经《丹珠尔》中，收有不少汉文藏经中所缺的佛教定学专著，尤以密宗方面为多。如龙树《五次第论》、《修习次第》，无著《禅定灯论》，阿底峡《定资粮品》，黑足《修身遍处次第》，方象《入瑜伽修习论》，纳波巴《禅定七支》，阿哇都底巴《禅定六法安立记》，达纳西那《三摩地所治建立论》，妙吉祥友《修定次第秘要》，无二金刚《禅定轮修法》、《明点成就法》，龙菩提《五次第释金刚鬘论》，时轮足《六支瑜伽教授秘要》，无喻海《六支瑜伽》，萨罗哈《身语意不作意大手印》，嘎玛那西《真实性大手印无字教授》等，约数十种，皆无汉译本，有待于有关方面专家的翻译。

藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴的《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》、《密宗道次第论》，有法尊法师汉译本，其中论述禅定颇为精采。

元代汉译的一部藏传佛教萨迦派《大乘要道密集》，收有密宗瑜伽"道果"、"大手印"方面的论述多种，可称汉译藏传密典小全书，此书译出后一直秘藏于宫廷，辛亥革命后才出宫廷流传于佛教界。

近几十年来，康藏密宗上师陆续来汉地传法，他们所讲述及所携密宗"法本"译为汉文的有成百种，但皆在密宗修习者内部流传，社会上难以看到，其中收于台湾《大藏经补编》中的，有贡嘎《恒河大手印直讲》、《椎击三要诀胜法解》、《大密妙义深道六法引导广论纂要》、《明行道六成就法》、《涅槃道大手印》(嘎举派第24祖白莲花造）及郭元兴撰《大圆满》等。

## 14、佛教禅法有多少种，可分为几类

佛教禅法种数，据说仅密宗就在千种以上，"显教"禅法约近百种。对这么多禅法从现代气功学角度进行分类，殊非易事，不如采用佛教传统的分类法为简便。天台宗创始者智𫖮根据其师慧思之传，从修止观的门径、能达到的最高境界、修观的哲学观及倡修该类禅的佛教派系着眼，把大小乘佛教的众多禅法分为三类，这三类之分，在今天看来还是很有道理。智𫖮所分三类禅为：

一、世间禅。此类禅的修习，主要以观息（呼吸）为入手门径。智𫖮认为这类禅是佛教和佛教以外的修炼者所共同修习的，非佛教所独有，这类禅因缺乏佛教特有的观慧，至多只能达到四禅八定，不可能解决佛教所要解决的"出世间"（超出生死）问题，故名"世间禅"，亦称"有漏（烦恼）禅"。这意味着，此类禅是佛教所继承或发展了的印度传统瑜伽修习方法，不具有佛教所谓"出世间"的宗教内容，可以把它们完全看做气功。世间禅包括四禅、四无色定、四无量心观（这三种合称"十二门禅"）、六妙门、十六特胜观、通明禅、神通禅等。其中六妙门、十六特胜观、通明禅三种，若修习时以佛教的观慧修观，也可达出世间的目的，故称"亦世间亦出世间禅"。

二、出世间禅。这类禅的修习，主要以观色（身体及物质世界）为主要门径，为佛教小乘所独有，大乘佛教徒亦有修习者。此类禅须以佛教小乘特有的人生观、哲学观，观身不净，观苦、空、无我、无常，渗透了厌世、出世的宗教思想，智𫖮认为只有修此类禅，才能达到个人出世间、断生死的目的，故称"出世间禅"。这意味着这类禅是早期佛教所独有的，为释迦牟尼所发明。此类禅包括九想、八念、十想、

八背舍、八胜处、十一切处（十遍处观）、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧等，其中九想、八念、十想三中禅观，因修观时多持否定人生价值的态度，故称“坏法观”。八背舍、八胜处、十遍处观不具此特点，称“不坏法观”。九次第定又名“炼禅”，狮子奋迅三昧又名“熏禅”，超越三昧又称“修禅”，与前坏法、不坏法两种观，合称观、炼、熏、修四种禅。另有空三昧、无三昧、无作三昧三种定境，合称“三三昧”。

三、出世间上上禅。此类禅的修习，主要以观心为门径，是大乘佛教特有的禅法。智顗认为修习此类禅不仅能达出世间、超生死的涅槃彼岸，而且能破尽“无明”成佛度众生，超出于世间禅，故称“出世间上上禅”。这意味着，这类禅渗透了成佛度众生为旨的大乘佛教的宗教思想。智顗所说此类禅，包括天台宗所称“圆顿止观”、“一行三昧”、“法华三昧”、“念佛三昧”、“首楞严三昧”等，及源出《菩萨地持经》的自性禅、一切禅、难禅、一切门禅、善人禅、一切行禅、除恼禅、此世他世乐禅“九种大禅”。大乘佛经中，所举可归这类禅的名目甚多，如觉意三昧、金刚三昧、华严三昧、普光大三昧、妙光大三昧、次第遍往诸佛国土大三昧、清净深心大三昧、法界自在大三昧、无碍轮大三昧、般若三昧，等等。隋唐以后，中国汉地佛教徒实际所修的，只有此类禅中的一行三昧（禅宗之禅）、念佛三昧、法华三昧三种。

智顗以后印度新出的密宗瑜伽，按智顗的分类法，都应列入第三类“出世间上上禅”中。密宗瑜伽也是不断发展，门类众多，依藏传佛教诸派共认的分法，可分为四部瑜伽：一、作瑜伽，亦译“业瑜伽”；二、行瑜伽；三、瑜伽；四、无上瑜伽。这四部瑜伽的分类，基本上与其所属瑜伽出现的

早晚及哲学观的由浅到深的次序相符。藏传佛教宁玛派还把无上瑜伽分为摩诃（大）瑜伽、阿努（随）瑜伽、阿底（极）瑜伽三乘，合称"内大密咒乘"。其中摩诃瑜伽又名"父续部"，阿努瑜伽又名"母续部"，阿底瑜伽多译为"大圆满"。这种分法，也与该瑜伽所依哲学观从浅至深的级差相符。四部瑜伽中，各包括多种具体的修习方法。

# 小乘、大乘佛教禅法

## 15、练佛家禅功要依师传吗，能否自学

按佛教的传统说法，修习佛家禅定，一般要有师传。堪当教授自己修禅的师友，佛教称为"善知识"。"善知识"必须具备道德高尚、通达佛学、有师承、有禅定实践经验等条件。佛教强调善知识为学佛的眼目，《华严经》说："一切功德皆由善知识而生"。密宗瑜伽的修习，更强调"上师"的重要性，上师得具备一般传授禅定者所须具的条件，尤其师承关系须十分清楚，以免以伪乱真。修习过程中，不但须依上师传法，教给具体修定法则，而且常有赖于上师的"加持"——这其实包含有气功外力激发的意义。因此，修禅一般都须先求明师。

佛教强调师传的重要性，实质上是重视实践经验与具体指导，在一定程度上是应予肯定的。现今气功界，一般也都重视师传。佛教关于禅定的著述虽多，论述也相当详细，但修禅的具体方法和要点，禅门中往往根据历代祖师的经验，有口诀之类相传。尤其密宗瑜伽修习的具体步骤，一般不公开刊行，仅由师授，或在密宗行者内部流通，印行的密宗典籍中，为保密之故，也多隐晦要害，或颠倒、错乱次第，若无师传，更不宜照书自学。

一般常见，在气功界广泛流传的佛家禅功如六妙门、六字气，乃至念佛、参禅等，初学者可以照书自学。但若功夫练到了高深境界，出现了气功界一般所未曾论述的效应时，以求教、参证于明师为宜，以便抉择境界的真伪与层次，求得正确掌握及继续深入之要，以免出偏差。

当然，有高深理论水平和气功素养的科研人员，从研究的角度试练佛家禅功，就不一定要有师传了。其实，古代的一些禅定修习者，当达到相当定境时，找不到明师，便到佛教经论中去找解答，也达到了相当高的水平。现今修炼密宗多年的陈健民，也说修密宗瑜伽的口诀，最好到佛经中去找，向自心中去找。但一般人要看懂佛经，准确理解，谈何容易。如果知道有禅功高深的人，而不去拜师求教，放着别人现成的经验不用，不论对修练气功或作气功研究来说，终究是不经济的。

## 16、佛学说修禅须先具备哪些条件

关于修禅定必备的条件，《庄严经论》等说六大“资粮”，智顗《小止观》说具足五缘（条件）。综合二说，凡有六点：

一、持戒清净。佛教强调戒为定基，基础不固，房舍难立。戒律，为宗教道德规范及僧尼集体生活应遵守的纪律，有在家信徒所持的五戒、十善戒、八关斋戒和出家众僧所持的比丘戒、比丘尼戒、沙弥戒、沙弥尼戒，及在家与出家都可受的菩萨戒等。戒律虽多，但都以戒绝杀生、偷盗、邪淫、妄语为四大根本戒条。十善戒、菩萨戒则不仅要求不行

恶事，而且要求必行善事、说善语、怀善心，饶益众生。作为产生于古代的宗教戒条，其善恶的标准当然和现代社会的伦理观念难以完全一致，尤其禁绝杀害一切生命包括小动物这一条，一般人怕难以做到。但从弃恶行善、约束行为、涵养道德这一意义上来看，强调戒为定基，无疑应予肯定。智𫖮《小止观》等还说，若修禅之前曾犯过杀、盗、淫、妄等重大罪过，心理上必有积垢、负担，必须忏悔思过，洗涤自心，然后才宜修禅。否则将会障碍人定，乃至于修定中导致心理失调，发生心理变态。

二、衣食具足。佛教常说:"食轮转则法轮转"，修禅定也必须依赖生活所需的必要物质。一个温饱尚且难以保证的人是谈不上修禅的。

三、闲居静处。修禅地点，以昼无多人、夜晚寂静的安静之处为宜，其地点须远离野兽毒虫、怨家仇人的扰乱，无传染病流行，气候宜人，不易孳生疾病。

四、断诸杂务。对专门修禅的出家僧尼来说，修禅期间须断绝杂务，摒绝交游，连阅经读书也应停止，专精修禅，方易入定。一般人当然难得这种条件，那只有抓紧余暇修禅，修禅之前尽量把当天应处理的事处理完，修禅时尽量放下对一切事务的考虑。

五、少欲知足。修禅者应安于朴素恬淡的生活，起码不宜奢求依自己的条件和能力不可能得到的东西。一个孜孜追求金钱、名位的人，很难想象他摄心入定。

六、近善知识。修禅须亲近堪以指导自己的师友，选择有水平、志趣相投者为助伴。

## 17、什么叫"调五事"、"弃五盖"

修禅之初，须调节饮食、睡眠、身、息、心，称"调和五事"。智顗《小止观》述五调之要说：一调饮食，不得过饥过饱，忌食不干净、不宜食的食物。"食若过饱，则气急身满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安。食若过少，则身羸心悬，意虑不固。"西藏白教二祖弥拉日巴，独坐山洞中修定，因缺乏食物，以荨麻为食，长期气脉不调，无法生起"拙火"，后来得其妹与未婚妻等供养的食物，才很快修成了气功，得大成就。

二调睡眠，以不放纵贪睡为要，睡多则令人昏沉，难以入定。初学坐禅者亦应保证必要的睡眠时间，待功夫深入后睡眠会自然减少，若初学即刻意减睡，即使勉强坐禅，也会堕入昏沉中去。

三调身，以"不宽不急"为要，平时不宜做过于剧烈的运动，慎防劳累伤身。《小止观》说："若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审，若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录。"修禅之时，姿势须按规定摆好，不可过分紧张，亦不可过分松驰随便。

四调息，以"不涩不滑"为要。《小止观》分呼吸为风、喘、气、息四相：鼻中气息出入有声为风相；息虽无声而出入结滞不通畅为喘相；虽无声无结滞，但呼吸不细为气相；"不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。"四相中唯息相是正确的调息。

五调心，以"不沉不浮"为要。沉，指坐禅时心中昏暗无知，头好低垂；浮，指坐禅时意念飘逸浮动，身亦不安。初修定时，必须调心合度，不沉不浮。若已能入定，则有宽、

急二病。急病由摄心太猛所致，表现是头重、胸痛，此时应宽放其心，想身中气流向下身；宽病由任心过度所致，表现为心志散漫，身好倾倚曲瘘，口中流涎，或心暗晦不明，此时应敛身提念，令心住一缘。修禅过程中，不但一开始便须善调身、息、心，任何时候出现三不调的情况，皆应及时觉察，立即纠正。

“五盖”，指能障碍修禅，使人难以入正定的五种心理活动。修禅之初及修禅过程中，必须及时识知，坚决弃除。“五盖”为：

一、贪欲盖，指修禅时心中忽生贪求食、色、名利、权位等念。

二、瞋恚盖，指修禅时忽然想起别人对自己的无礼、讥毁、辱骂等，生起愤恨、报复、恼怒之心。

三、睡眠盖，指修禅时瞌睡欲眠，乃至昏昏入睡。

四、掉悔盖，掉为摇动义，分身口心三种。不喜修禅，想游走戏耍，为身掉；好谈天说地、歌吟辩论，为口掉；心猿意马，杂念丛生，为心掉。悔，指修禅时心生懊悔，有两种：一种是知生“掉”后，懊恼不安，因而无法入定；另一种是有心理负担，悔恨怖畏，负疚悔罪，使自己心绪不宁，难以入定。

五、疑盖，疑有三种：一疑自己素质低劣，非修禅入定之器；二疑师无功夫，不堪教我；三疑所修禅法有问题，好见异思迁。三种疑惑皆能使人丧失信心，无法修禅。

佛教定学认为五盖不弃，修禅不可能有成。弃五盖之说，完全适用于气功锻炼。

## 18、大、小乘佛教修禅定有几种姿势

大、小乘佛教修禅的姿势有坐、立、行、卧及随意五种，而以坐式为主，故修禅被称为"坐禅"。

坐禅的坐姿，称"跏趺坐"或"结跏趺坐"，趺是足背，"跏趺"指把足背加压于腿或足上。跏趺坐时须用坐垫，坐垫要厚软，厚度在二寸至四寸之间。若不用坐垫而跏趺坐，有沮滞气血之弊。坐下后要宽松裤带和过紧的衣扣，跏趺坐式分全跏、半跏，全跏又分为两种：先以右足背压左大腿上，次以左足背压右大腿上，称"吉祥坐"，顾名思义此坐式，有能令气血心意平和的效用。与吉祥坐交足之式相反，先以左足背压右大腿，次以右足背压左大腿，右上左下，称"降魔坐"，此坐式有利于降伏杂念、调和气血，仅以一足背压另一大腿弯处，为半跏趺，左右二足何上何下，不拘。腿足摆好后，两手掌心朝天，以一掌仰置另一掌中，两掌相合，左右大拇指相触，置于脐下足上，称"定印"或"弥陀定印"。吉祥坐时两手左上右下，降魔坐时两手右上左下，与两足上下的位置相一致。手足都摆好后，左右动摇身躯七八次，令脊骨自然挺直，不曲不僵；鼻与脐对，不偏不斜；头不低不昂。然后开口吐出浊气三次，吐气时想象身中病邪之气被排出体外。吐讫闭口，上下唇齿微微相触，舌抵上腭。然后微微合眼，或两目半开半合。（见图 1）坐式至此算摆好，然后调息调心开始修禅。跏趺坐式初做时难于经久，尤腿足麻、痛难耐，一般不必勉强，久久练习，循序渐进，自然能久坐不疲。佛教说这种坐式因身体正直故，能令心正，易于入定。如从证入深定的角度而言，这种坐式无疑是最佳姿势。跏趺坐式尤单跏趺，已为气功界所普遍采用。



图1. 双跏趺坐

修禅的站立式，佛典中无多规定，一般常见于修念佛禅者。站时自然端身直立，二足跟微微并拢，双手或合掌，或作“定印”置脐下，对头颈、背脊、双目、唇齿舌的要求，与跏趺坐式基本相同。

修禅的行走式，佛教称为“经行”，原为古印度人的一种散步健身法，佛教多用以解除坐立修禅时的疲乏、瞌睡、散乱，原规定直来直去，如《十诵律》卷五十七说：“比丘应直经行，不迟不疾，若不能直，可画地作相（在地上画一直线），随相直行。”经行时不得摇动身体，不可快步急走，双目朝前平视，头不可低垂。近今佛寺中多在殿堂内作旋绕式的经行。

修禅所用卧式，与佛教规定的僧尼睡觉时的姿势相同，如《摩得勒伽论》所说：“右胁卧，脚脚相累，不得散手脚，不得散乱心。”右胁卧，指侧身而卧，身体右侧着褥，头枕在右手心上，两腿弯曲，以左压右。卧姿摆好后便可开始修禅。右胁卧式，从生理学、医学的角度来看，确是有益于身体的最佳卧式。

大乘佛教的“觉意三昧”、禅宗之禅、念佛禅等，多不拘行立坐卧的形式，把禅修贯穿于日常生活的一切方面，时时、处处，只在念头上用功夫，这种修禅姿势可称“随意式”。

一般佛教徒修禅，都以五种姿势并用，而以坐式为主。坐久则或立或经行，以便活动肢体，流通气血，并不主张一直坐着修。只有少数功夫高深的禅僧，才讲究常坐不倒。

## 19、坐禅结束时有哪些注意事项

坐禅结束，佛教称“下座”、“结座”、“出定”，气功叫“收功”。大乘、密乘佛教坐禅结座时，一般须作“回向”——即心念口宣，声明这次坐禅的功德，一为上求佛道，二愿与十方世界一切众生共同享有，皆共成佛。净土宗则回向与众生同生西方极乐世界，这当然是宗教性的。回向完毕，然后缓缓调和气息、身体，慢慢下座。智顗《小止观》述下座调和身、息之要说：

> “坐禅将竟，欲出定时，应放下异缘（放下修禅时所意守之境），开口放气，想从百脉随意而散。然后微微动身，次动肩膊及手、头、颈，次动二足，悉令柔软；次以手遍摩诸毛孔；次摩手令暖，以掩两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心（最初级定心），出既顿促，则细法（指内气）未散，住在身中，令人头痛，百骨节强，犹如风劳，于后坐中烦燥不安。”

智顗所说这些下座的要领，基本上都是现代气功各种功法所一致强调的。不同之处，是智顗主张开口放气，想象内气从百脉散发，认为内气停留在身内会使人头痛等，这种说法，佛典中唯见于智顗之书。密宗瑜伽则强调下座时要将所观想放出去的一切都收回身中，现代气功诸家也都主张收功

时须将一切气收归于丹田，与密宗瑜伽一致，而与智顗之说相反。

## 20、什么叫"五门禅"、"四念处"

五门禅，为佛教小乘、大乘初学修禅的五种门径，其作用是停息乱想杂念，故又名"五停心观"。汉地佛教一般所说五门禅为：

一、不净观。观自他身体污秽不净，不值得贪恋，以对治贪淫心。

二、慈悲观。观一切众生皆同父母兄弟，各有苦难，可悲可悯，生慈悲、济度之心，以对治瞋恚。

三、因缘观。用佛教所说关于生死因果的"十二因缘"说，观析现世所受的生死老病之苦，为前世的业（善恶行为）所引生的果报，"业"是因"无明"（不明"真实"）所致，而今生现在所造的"业"，必然会引生来世的生死。若欲断除生死的恶性循环，唯有息灭心中的"无明"。

四、数息观。即"六妙门"的入手方法，以默数呼吸，停息起伏波动的意识之流。

五、念佛观。忆念佛的相好、光明、名号、功德、智慧、"法身"等。

五门禅各用以对治一类很重的"烦恼"，佛教常说："多贪众生不净观，多瞋众生慈悲观，邪见（指不接受佛教关于生死、因果说法者）众生因缘观，多散众生数息观，多障众生念佛观。"五门禅中的数息观、不净观两门，最为小乘佛教所提倡，称为"二甘露门"。

另外，系心于顶等五处以修“止”之法，也有称“五门禅”的。

四念处，又称“四念住”、“四念处观”，小乘佛教把它作为修“五停心观”入定得“止”、止息了乱心之后所必修的四种观。一身念处，观身不净，内外污秽充满，无非是“四大”合集，危脆不坚，无常变异，终归死亡腐朽。二受念处，观受为苦。受，指从感官所领纳的苦、乐、不苦不乐等一切感受，这些感受不论是苦是乐，都有所依赖，无常短暂，因为无常，所以终归是苦。三心念处，观心无常，内省心识，无不念念生灭，没有永久不变的心之实体存在。四法念处，观法无我。法，指意识、概念所分别的一切现象，这些现象无一不是因缘（内外各种条件）合集而生的暂时性存在，其中没有自己独一不变的实体（我）。无我，即名为“空”。大乘佛教徒在修“四念处”时，用大乘佛教的观点观身受心法，在哲学观上要比小乘佛教更深一层。

五门禅、四念处中，除数息观外，其余观门显然都渗透了宗教世界观的内容，它们与气功的区别是不言而喻的。

## 21、佛教修禅“意守丹田”吗

“丹田”是道教术语，佛学中只有无上瑜伽所说“脉轮”，与“丹田”的实际含义相近。大、小乘佛教修禅，也有与道教“意守丹田”相类的方法，智𫖮把这类方法叫“系缘止”，把守身体上的某一点称“系缘”——即把心牢系于某一特定对象。安世高译《安般守意经》说系心之缘有鼻尖、心中两处，智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》卷三说：“一系心顶上，二系心发

际，三系心鼻柱，四系心脐间，五系心在地轮（足），外国金齿三藏说此为五门禅。”这五缘中，顶上、发际近道教所说上丹田，脐间近道教下丹田。

智顗还指出：系心于顶上，能治昏睡沉没，但久修令人头昏，或似得神通欲飞，故不可常用。系心发际，容易发佛教所说“白骨观”——即从额上开始，观想到看见白骨，但若久修，能令人眼好上瞻，或见赤黄等色如花如云，使人情虑颠倒，故此法亦不可久用。系心鼻柱，容易悟出入息无常，利于修数息观，久修能发诸禅。系心脐下，因脐是气海中宫，尤脐下二寸半处，梵语名“忧陀那”，道教名“丹田”，不但能治众病，又能发诸禅定，内视身中脏腑等物，最为稳妥。系心地轮，能令气随心下，使身中阴阳调和，能治病，又容易发“不净观”。

据智顗之说，则意守身中五缘，应根据身体有病无病及心念的沉浮，灵活掌握，而以意守脐部最为稳当。意守一缘，本为收摄心念，如锁猿于树，禁其腾跃跳掷。若心已定，则不须再修系缘止，只要微微凝心，不令散乱沉没，不必系心于一缘。佛教所说系缘止，毫无宗教性内容，可直接作为气功功法。这种系缘修止之法，实际上已盛行于气功界，其修炼法要，也与佛教之说一致。

## 22、修“止”有哪些要点

据宗喀巴《菩提道次第略论》所说，修“止”可分为五个阶段，一共有八个要点，分别对治修习过程中的五大过失。

一、初修“加行”（准备工作）时，懈怠为最大过失。对

治懈怠，凡有四要：第一是要有希求入定的“欲心”，第二是要有坚韧不拔、持续不懈的“精进心”，第三是要树立对修定所生功德的信心，第四是要有对修定所生身心轻安的欣慕期求心。

二、开始修止时，忘失所缘境及已知的修定法要，是最大过失，以“正念”为对治之要。正念，提时时忆念、牢记所系心意守的境缘，不令须臾忘失，被杂念所打断。

三、心能片断入定时，掉举、沉没为最大过失，以“正知”为对治之要。正知，指时时觉照，把握自心，觉知掉举、沉没已生、未生、将生之相。

四、虽能觉知掉举、沉没，但沉、掉生时，不能即刻断灭，为最大过失，此时以“思”为对治之要。思，即思察考虑，断除沉、掉，调整自心，令缓急适中。

五、已断微细掉举、沉没，能持续入定时，若起“有功用”的“作意”，即仍然起心摄念，意守一境，则反而成为过失，此时以“舍”为要，舍，指舍弃、撤除意守之念，仅定心于无分别的境界中即可。

佛教所说修止进程中念、知、思、舍四要，完全适用于气功静功一类。

## 23、修“止”升进的阶梯有哪几级

佛教关于修止渐进之阶，有四级与九级二说。四级之说，见智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》等，其四级为：

一、粗住心。初学修止，摄心专注一缘，从多散乱到渐少散乱，觉心渐虚凝，称“粗住”。

二、细住心。功无更进，其心泯泯转细，身体自然端直，不觉疲困，似有一股力量扶持，称为"持身法"。

三、欲界定。心更寂定，能任意入定，恒久安住不动，于一座中，心无流逸散动，但仍见有身体手足、床座存在。这种定境，心未能超出佛教所说有饮食、睡眠、男女之欲的生存状态"欲界"，故名欲界定。

四、初禅未到地定。欲界定持续修习，功夫深入到一定地步，觉身心泯然空寂，犹如虚空，不见有身体、床座，定心安稳不动，能一坐终日乃至数日、数月。这种定境，已经超出了欲界，但还没能到达佛教所说四禅中的初禅，故名"初禅未到地定"。

九级阶梯，称"九住心"，原出无著《六门教授习定论》等，宗喀巴《菩提道次第略论》引述颇详。九住心分别由六种力而成就，可分为四个"作意"（用心）位。

一、初住，又译"内住"。由"听闻力"知修习方法，安坐摄心，专注一缘，但定力小，散乱多，觉杂念丛生不断，心有如河流。

二、正念住，又译"续住"。经多次修习，由"思维力"提起正念，能于短时间内专注于所缘，心不流散，觉心如溪涧水，时隐时现。

以上两种住心，散乱多而定力小，须用力摄心，故称"力励运转作意位"。

三、覆审住，又译"安住"。由"忆念力"时时忆念所缘，定力渐增，杂念生时能较快觉知，摄心还住于所缘境。

四、后别住，又译"近住"。较前更进一步，掉举、沉没生时，能即时觉知，随即摄心住于所缘。

以上两种住心，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风

不起浪，然尚有被掉举、沉没二风吹动之时，为对治沉、掉而觉疲劳。

五、调柔住，又译"调伏"。以"正知力"照察心念，摄心不散不沉，能较长时间入定，尝受到定中的喜乐，因而自然乐于修习。

六、寂静住，厌修情绪完全灭除，心较前更为寂静，坐中恒久不散不沉。

七、最极寂静，又译"降伏住"。由"精进力"勤修不懈，定力更深，自主情绪的能力增强，不被贪欲、忧戚、昏沉所动。

从第三安住心至此，坐中虽能持续入定，但尚有被掉举、沉没打断定心之时，故名"有间缺运转作意位"。

八、功用住，又译"专注一境"。心更寂定，能随意专注一境，恒久不散，即使偶起杂念，也随起随灭；虽尚须策励其心，但沉、掉已不能为障，定心恒常相续，无沉、掉间断，故名"无间缺运转作意位。"

九、任运住，又译"等持"。由不断修习的"串习力"，功夫纯熟，能随意入定，恒久不动，心如止水，无须收摄而心自寂定，故名"无功用运转作意位"。

佛教所说四住心与九住心，大略相当于现代气功所说入静从初级到中级的层次，可见佛教之说，是有其实践体验的根据的。

## 24、得"止"的标准是什么

据宗喀巴《菩提道次第略论》之说，修定得止（奢摩

他)，专指入初禅未到地定而言。未得此定之前，达欲界定境界，只能叫“奢摩他随顺作意”，不得名为奢摩他。达奢摩他，有“心一境性”与“轻安”两大标准。心一境性，指入第九“任运住心”，能随意入定，心虽恒久专注一缘而不散不沉，但已超离意识分别，无意念活动。若已达心一境性，尚未得轻安，则只能算得第九住心，而未达奢摩他。轻安，分身、心两方面。身轻安，指入初禅未到地定时，自然有一种气从身中生起，此气若从头顶先生，则感头顶似觉沉重，但并无不适，渐渐气满溢全身，身体极为舒适快乐、轻松宽坦。心轻安，指心如止水，明净无波，一切时中安定愉悦，自然摆脱了贪欲、瞋怒等不良情绪的纷扰。身心轻安同时发生，心轻安时，自然随生身轻安，身轻安起时，能使心轻安更为增长。初得身心轻安时，修禅者因尝受到未曾尝受过的快乐，心情激动，其后心渐安定，而身心轻安并不减退。修定者达此境地，现前得幸福安乐，称为“现法乐住”。

依智顗《释禅波罗蜜次第法门》等所说，得止入初禅未到地定，若就座中定境而言，除心一境性外，还应以身心虚豁、不见身体床座为标准。

## 25、修“止”中如何对治散乱、掉举

散乱、掉举是初修禅定时最大的障碍。散乱，指初修止时，念头驰荡流逸，思此念彼，难于控驭，不能专注于所缘境。《唯识三十论》解释说：“散乱者，于诸所缘，令心流荡为性。”掉举的意思是动摇飘荡，掉是左右前后摇动，举是上下动。《集论》解释说：“云何掉举？净相随转、贪分所摄心

不静相，障止为业。”掉举，专指修止达能片断入定时，于定中不自觉地浮想联翩，回忆起日常所贪爱的东西。《菩提道次第略论》卷六把掉举分为粗细二种，粗掉举指心中忽念可爱之事而生贪着，微细掉举指心念已浮动，心中将现亲友等可爱乐之境。

散乱、掉举生起的原因，主要是摄心系缘用力过猛。对治的方法，诸经论中所说大略有以下几种：

一、及时觉知，提起正念。初修止时最重要的是保持“正知”——对自己意念的把握与自知之明，能觉知散乱、掉举之将生、已生、未生。当心念将向所贪爱之境流逸而生微细掉举时，应即时警觉意念苗头，即速提起正念，忆念本所缘境，若粗分掉举已生，更应即时觉知，摄心还住于所缘。

二、系心脐中。散乱、掉举的生起，是因心意过于向上，引动粗气上头，故若散、掉力大时，暂放舍所缘境，意守脐中，令气随念下沉，心即随之平静，然后再系缘本所观境。

三、修数息或瓶气。佛学称数息为治散乱之良药。散乱大时，可改修数息观，默数自己呼吸，一呼一吸记一数，从一数至十，不令错乱，不久心念便会自然平静。还可修“瓶气”，于吸气时想象外界气息为白色，由鼻中吸入，慢慢向下压，同时想象脐下之气黄色，慢慢向上提，令上下二气在脐间相合，闭气不出，长久而住，至不能忍时，缓缓将气呼出。如此往复，片刻之后，心念自能随气息之和缓而趋于静定。

四、暂停修止，专修对治。如掉举过于猛厉，用以上诸法皆不能平息，只有暂停修止，针对所起掉举而修观以对治，如忆念可爱的东西，宜反观其所贪爱者不净、无常，或

深思人生的价值，光阴的宝贵，策励自己，下决心断除散乱、掉举，取得修禅的成就。

五、缓放其心，务令自然。散、掉之生，既因摄心太猛，则应放缓其心，勿令过于紧张，轻轻系念于所缘，不可过于用力。

## 26. 修“止”中如何对治昏沉、沉没

修禅达到能于短时间内入定之时，昏沉、沉没常会成为主要的障碍。昏沉，指昏昏欲睡，头不自觉地低垂，无力摄心专注于所缘境。《唯识三十论》解释说:“昏沉者，令心于境无堪任（不能自主）为性。”《俱舍论》说:“云何昏沉？谓身重性及心重性，即身无堪能性与心无堪能性。”身心沉重，无力自作管束，为昏沉的特点。沉没又译“退弱”，心沉重的程度比昏沉要轻得多，沉没起时，心尚澄净明了，亦未离所观境，只是对所观境不太明了，心缓懈无力。《修次中编》说:“若时如盲，或如有人趣入暗室，或如闭目，其心不能明见所缘，应知尔时已成沉没。”《菩提道次第略论》卷六分沉没为粗细二种:“粗者，令心黑暗，或于所缘虽未散动，然失明了之力，但澄净而已。微细沉没，谓有明、净二分，而于所缘无定解力，略为低缓。”

掉举易觉，沉没难知，对修禅定、气功者来说，沉没的障碍比散、掉更大。沉没往往被误认为入定，若不深察明觉，沉没成习，则无入定的希望。

昏沉、沉没生起的原因，主要是摄心过于缓懈，太向内摄，或饮食、睡眠不调，食过饱、睡不足或睡过头所致。诸

经论所说对治昏、沉之法，大略有以下几种：

一、及时觉知，策举其心，是对治沉没的要诀。修禅时心应保持明觉，自知沉没之将生、已生、未生，于将生、已生时策心提念，专注所观境，令其明显。

二、以观治沉，令心明利。若昏、沉大，策心不起，可于所缘境上修观，或内观自心，令心警醒明利，然后再系心修止。

三、观想光明。明能破暗，观想日月灯光等，清明之气上冲，则心自明利，然后再修止。

四、系念于上或修“风心与虚空相合法”。昏、沉之生，因心、气过于下沉，系心于上部鼻尖、眉间、头顶等处，气随意而上行，心亦随之明利。或修“风心与虚空相合”，观想自己脐中有一大如雀卵的白点，从顶门跃出，与虚空合为一体，系心于虚空，令心安定明利，然后再修本所修止。

五、暂停修止。若昏、沉太重，应暂停修止，以冷水洗脸，或经行，活动肢体，使身心振作，昏沉消散，然后再坐下修止。若因睡眠不足所致昏沉、沉没，应睡足觉，待精神振作后再修禅。

### 27、“八触”是哪些，佛学如何解释“八触”

“八触”是佛教定学所说坐禅入定后身体上所发生的八种感觉，一般说八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑，又有掉、猗、冷、热、浮、沉、坚、软八触，合为十六触。这里所说动、掉（摇动）二触，指身内自觉有动、摇，而实际上从外表看并无动、摇的动作，与今日气功所说“自发动”不

是一回事。猗，为依靠之义。

佛教说八触是从初禅未到地定进入初禅时的反应，智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》卷五说，初坐禅者未练到初禅未到地定，而身中发生一种或几种禅触，多为身中有病或为魔所挠的表现，不能引发正定，非正八触。从气功实践的经验来说，一般人修习不久，未达到智𫖮所说初禅未到地定乃至欲界定时，多数便会有下腹发热等感觉。按智𫖮之说，则这种感觉是身中有病的表现了。但诸家气功都不这样看，包括佛家密宗无上瑜伽，也认为初修禅时身中发热发痒等是精气增长的反应，是好现象。智𫖮之说看来是有问题的。

但智𫖮所说的正八触，确属较高入定境界中的效应，与一般练气功者所发热、痒、动等有别。智𫖮说八触发时，每一触都有十种功德与禅触同时发生，这十种功德为初禅所特有，若无此十种功德，则非佛学所说初禅中的正八触。十种功德为：空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应。《摩诃止观》卷九解释说，空，指自觉虚豁无碍；明，指定心明净皎洁；定，指"一心安稳，无有散动"；智，指心知静定的益处，毫无疑惑；善心，指心自然具有惭愧敬信；柔软，指心具自主性，不粗犷浮躁；喜，指于所得定心生庆悦；乐，指"触法娱心，恬愉美妙"；解脱，指摆脱了贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑"五盖"的束缚；境界相应，指八触与定心相应，虽有八触，而不能扰乱定心。又说八触与之同起的十种功德，各有太过与不及两种极端表现，以适中为正。八触生起的次第，因人而异，但以先发动触者为多。一触发后，随功夫的纯熟而渐转深细，然后再发其余七触，称为"竖发"。一触发后，或灭或不灭，又发余触，八触交互发生者，称"横发"。八触初起时，一般先从身体中某一部分生

起，渐渐遍于全身，若先从头部发，从上往下行，这种情况多易退失，若先从足下发，从下往上行，这种情况多易长进。若先从腰部发，从中间往上下行，这种情况多易保持。佛典中一般都说初禅所发八触中，以凉触为主。

佛教定学认为八触是身中地水火风“四大”（元素）的作用，八触中重沉坚涩四触从“地大”生，凉冷软滑四触从“水大”生，暖热猗痒四触从“火大”生，动掉轻浮四触从“风大”生。当修禅者从欲界定入属“色界定”的初禅时，色界（超越食睡男女之欲及粗重物质的生存形态）微细的“四大”在欲界粗重“四大”所聚合而成的肉体中生起，粗细四大相互作用，在主观感觉上便表现为八触。《摩诃止观》卷九说，修数息观时，“数息能转心，心转火，火转风，风转水，水转地，四大转细，故有八触。如麦变为曲，曲变为糟，糟变为酒。”认为修定时，因心意的转细，引起自身诸大元素从粗转细，发生质变，于是发生八触。

密宗无上瑜伽则说禅触是身中气与“红白菩提”的作用。贡嘎传《大密妙义深道六法》说：修瑜伽者觉身体柔软，随有所触皆感愉快，是身中脉道娴熟安乐之相；全身或身上某一部分忽然发痒，刹那倏灭，为气安乐相；全身或身上一部分感气、乐同时生起，是“红菩提”（禀自父血、为身中暖热之本）增长安乐相；有极大快感，如性高潮，遍于全身，为丹田火（拙火）上行，融化顶上“白菩提”（禀自父精的生命之本）时的安乐相。

佛学所说色界微细四大，相当于道教内丹所说“先天炁”，红白菩提相当于道教内丹所说“元精”。佛学把八触解释为入定情况下所引发内气的作用，这与气功学的解释是基本一致的。

## 28、什么叫"四禅八定"

四禅八定又称"四禅四定"，指初、二、三、四禅与空处定、识处定、无所有所定、非想非非想处定，凡有八种定，故称"八定"。四禅八定是佛学所说"世间禅"依次升进的八个层次。其中四禅亦称禅那、亦称定，佛学说入四种禅者能自然超离欲界众生共具的饮食男女睡眠之欲，但尚有固定形态的物质身体存在，故名"色界四禅"。空处定以上四种定只名为定，入此类定者，定中无物质身体存在的意识，故称"无色界（无固定形态物质身体的生存形态）四定"、"四无色定"、"四空定"。据《俱舍论》、《释禅波罗蜜次第法门》等所说，四禅八定的身心效应和标准大略如下：

初禅：修定者达初禅未到地定，恒常修习，功夫纯熟，于不觉有身体存在的空寂心中，渐渐还觉有身，轻如云影，发动、痒、凉、热等八触或十六触，心眼内见身中诸物，这是入初禅时身体自我感觉方面的主要反应。入此禅有寻、伺、喜、乐、定五种功德。寻，即寻思；伺，为较寻思更为深细的思察，介于意识与潜意识的边缘；喜，指身发八触而受快乐，其乐超过欲界众生由种种物质刺激感官所生的快乐，修定者初尝此乐，得未曾有，心中庆慰欢喜，有如大热天入清凉池。定，又译一心，指心念寂定不动。在生理方面，入初禅者饮食、睡眠皆可有可无。在心理方面，能自然恬淡无欲，不起贪欲、瞋恨、忧戚等不良情绪。初禅以上，也都具有这些功德。入初禅者心虽寂定，但还有对诸触的感受领纳和寻伺思察，心不完全寂静，故名"有觉有观三昧"。

二禅：初禅功夫升进，经过初、二禅中间的未到地定，进入二禅时，主要有内净、喜、乐、定四种功德。内净，指内心已离初禅尚未离的觉观寻伺之垢，心更为明净；喜，不同于初禅依身触生喜，二禅是从心的内净自然生喜乐，这种较初禅之喜更为深刻的喜乐，是二禅的主要特征，所以二禅又名“喜俱禅”。乐，指于喜中受恬淡怡悦之乐，有如从暗室中出，见日月光明，其心豁然明亮，身心自然轻快无比。进入二禅以上，心离觉观思察，称为“无觉无观三昧”。

三禅：二禅功夫升进，经二、三禅之间的未到地定，进入三禅时，有舍、念、慧、乐、定五种功德。舍，指舍离二禅中心受喜的纷扰；念，指自然能以正念觉照，守护所得定；慧，指能以合宜的方法调心，离贪着于禅定之乐等过失；乐，指“绵绵之乐，从内心而发，心乐美妙，不可为喻”（《释禅波罗蜜次第法门》卷五）据称是世间乐中之最，这种乐是三禅的主要特点，故三禅亦名“乐俱禅”。

四禅：三禅功夫升进，经三、四禅之间的未到地定，进入四禅时，有舍、念清净、不苦不乐、定四种功德。舍，指舍离三禅中深心之乐的扰动，这种舍是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”。念清净，指心离诸念，而明照无垢；不苦不乐，指超越苦与乐两种不寂静境界；定，比前三禅的定心更为寂静，即使对境遇缘，待人处事，定心不乱。因心极寂静，呼吸出入亦随之而断。佛学说入四禅者，心如明镜止水，在此寂定心中，修学五神通等“世间法”及佛教的出世间法，皆易于成就。称四禅为“世间真实禅定”、“不动定”，把它作为修习佛教出世间法的基础，名“根本四禅”。

空处定：于四禅寂定心中，一心观想广大虚空，便能入空处定，入此定时，心念明净，远离苦乐等觉受，唯见虚空

无边，不见有自身及世界，由此脱离了“色界”身体与物质的束缚，精神有如“笼破鸟飞”。

识处定：于空处定中，灭除虚空无边的观念，内观自心，便能入识处定，入此定时，不见一切，唯见现在心识念念不住，过去心识已灭，未来心识将起，心识在时间上无限，在空间上广大无垠，内心明利、清静。

无所有处定：又译“不用处定”。于识处定中继观心识亦无所有，入无所有处定时，一心内净，空无所依，恰然寂绝，诸想不起，身中诸脉及心脏跳动亦皆停息。

非想非非想处定：于无所有处定中，进观“无所有”的观念亦空，便能升入非想非非想处定。于此定中，已离“无所有”的念想，故名“非想”，但尚有“非有非无”、“离有离无”的细微观念存在，并未离绝一切观念，故名“非非想”。

佛学所说初禅，大略与气功学所说入静的中级以上层次相近，至于初禅以上的定境，现代气功学很少论及，也很少有人能达到。但从佛学对各种禅身心体验描述的详切看，这些说法都可能有其实践根据。

## 29、“六妙门”如何修习

六妙门，梵文名阿那波那（Anapana），义译“持息念”，又称“数息观”。因其修习进程分为数、随、止、观、还、净六步，故名“六妙门”。六妙门是小乘佛教徒修止观最常用的两种入止门径之一，佛教称它为“三世诸佛入道初门”。

第一数息。趺坐调息，令不涩不滑，然后意念专注于呼

吸，一呼一吸记一数，从一数到十，然后从头再数，不令散乱，用数数不乱之法制御念头，止息乱想，渐令寂定。数息纯熟，达到不用功力，自然数息不乱，便可算证“数”了。

第二随息。至证“数”纯熟，心、息渐细，觉得数细为粗而不欲再数时，当舍弃数息，心念只要微微照察呼吸出入即可，这叫“随息”。

第三止。随息功深，觉身心泯然入定，不见内外境，湛然不动，名为“止”。

第四观。若心久定于止，易暗钝沉没，这时应提起精神，观照呼吸或观心念，名修“观”。

第五还。若观之过久，心易浮动散乱，这时应舍弃修观，还复数息、随息，达到止。

第六净。散乱、掉举、沉没皆不再起，能任意恒久入定，从欲界定进入初禅未到地定，令心离欲界而得清净，名为净。

观、还、净三步，还可作不同的解释，因而使六妙门成为不同性质的禅，所以智𫖮把六妙门称为“不定（性质不定）止观”。按智[illegible]《六妙门》之说，若依以上所述修观，属“世间禅”。若于止的定心中，以小乘佛教的宗教观、哲学观修观，观身不净，观心无常，观苦、空、无我，而达契证无我而空的“空三昧”，为“净”，这就属于“出世间禅”了。若在止的定心中，以大乘佛教尤天台宗的哲学观修观，反观心性，从而契证“真实”，则成为“圆顿”的“出世间上上禅”。

智𫖮《六妙门》还说一种“随便宜六妙门”，即不一定按数、随[illegible]止等次第修，只要觉得哪一门适宜于自己修习，容易入定，[illegible]从这一门入手。觉得修此门效果不理想时，还可选择其它几门试修。

按世间禅解释的六妙门，无宗教内容，是一种下手容易、弊端较少的气功静功修习法，宜于推广。

### 30、“十六特胜观”如何修习

据传释迦牟尼教弟子们修不净观，有人在修观中因极端厌世而自杀，释迦便教弟子们改修更为殊胜的禅观法——十六特胜观。此法修习分十六步，修禅过程中身心领受喜乐，无导致厌世自杀之弊，并有如实观察，令修习者虽深入正定而不致染着于诸禅的智慧，较不净观、六妙门等皆为殊胜，故称“特胜”。十六步观的具体内容，《释禅波罗蜜次第法门》卷七说当时佛门中有三种说法，第一、二种是以十六观分配“四念处”，第三种是从四禅八定渐次深入的层次来解释十六步观，这种解释为智顗所赞同。

根据智顗所举第一种说法，十六观的具体内容大致为：一、知息入：从“随息”入手，先观入息，至于气灭；二、知息出：次观出息止于鼻端；三、知息长短：心乱则息短，心定则息长，由知息之长短，而调节心之定乱；四、息遍身：心更寂定，观注气息自然遍行全身；五、除诸身行：舍弃息遍身中的觉受。以上五步属身念处。六、受喜；七、受乐；八、受诸心行，指觉知身心受乐；以上三步属受念处。九、心作喜：以喜策心，以除沉没；十、心作摄：喜之过度则心易散，当摄之令定；十一、心作解脱：离掉举、沉没的系缚；这三步属心念处。十二、观无常：于寂定心中，观一切现象皆生灭无常；十三、观散坏：观身体终将散坏；十四、观离欲：观身为苦本，生离欲之心；十五、观灭：观心生灭

的过患，生不住于寂灭之心；十六、观弃舍：弃舍离、寂灭等心念，不住着于一切。以上四步属法念处。

智𫖮所举第三种说法的十六观为：一、知息入。二、知息出，指初修从调息、随息入手，心依于息，息入时观息从鼻中入于脐部，息出时观息从脐部出至于鼻端，如是一心随息而不乱，则知息粗细之相。三、知息长短，指欲界定，由心已初定，故能自知息之长短，知心细则息细而长，心粗则息粗而短，既知息有长短，则心念必然波动不定。四、知息遍身，指入初禅未到地定，自觉出入息遍于全身一一毛孔，从而了悟息生灭无常，身空假不实。五、除诸身行，指于初禅中，内视身内诸物，通过观析，灭除贪着欲界肉体的心理活动。六、受喜，指于初禅中，身发八触，心受喜乐，但以智慧观析，不染着于喜乐。七、受乐，指初禅中心虽受乐而不染着。八、受诸心行，指初禅中一心寂定不动。九、心作喜，指入二禅而发内净之喜。十、心作摄，于二禅喜乐中摄心，不为喜乐所动。十一、心住解脱，指升入三禅，虽受极大安乐而不染着。十二、观无常，指升进于四禅，于不动定心中，观析一切生灭无常，不生住着之心。十三、观出散，指入空处定中，观出离色界，消散物质身体，心依虚空，逍遥自在，反观此自在之心，不着于空处定。十四、观离欲，指进入识处定中，观心识念念生灭，无实体可得，从而远离对识处定的爱着。十五、观灭，指入无所有处定，观无所有定心识亦生灭无常，而不住着。十六、观弃舍，指入非想非非想处定，在定中反观定心空寂而不住着，弃舍错认此定为涅槃的想法，从而有可能超越此定，升进于"受想灭处定"。

佛典中对十六特胜观，仅举其十六步的名目，而乏详悉的解释，后世人便各据己见，加以发挥。智𫖮所举三种解释

是否符合十六观的原意，仅供参考。

## 31、什么叫“通明禅”

通明禅原出自《大集经》，曾一度流行于北朝。《释禅波罗蜜次第法门》卷八解释通明禅说：“所言通者，谓从初修习即通观三事：若观息时即通照色、心，若观色乃至心亦如是。此法明净，能开心眼，无诸暗蔽，既观一达三，彻见无阂，故名通明。复次，善修此禅必定能发六通三明故。”此禅从初修起，即通观息、色、心，而先从观息入门。静坐摄心，调和气息，然后心随出入息而作观，观息从鼻中入，遍满全身，乃至一一毛孔，呼气时观气息从一一毛孔中消散，久之即自觉息入无积聚，出无分散，来去无踪，如空中风，心自寂定。次观自身，内视骨肉筋血等诸物合集，成我此身，而身中诸物，又由“四大”合集而成，“四大”是最微细的“极微”——相当于今天所说微观粒子集成，四大、极微皆新陈代谢，生灭不住，其实并无一个常住不变、本来就有的实体是我身，由作此观，心念空寂，了达身体的真实面目。其次观心，观察自己心念，皆藉缘（条件）而生，非本来就有，生已即灭，既不见其来处、去处、住处，又难把握住它的实体，如此观析，心更空寂，并了悟心之真实。另外，修通明禅观息之时，就可能同时了达身、心空寂，观身、观心也是如此，能观一达三。由于这种禅观心明利，所以在进入初禅时，就可能证得三明六通。

北朝以后，修习通明禅的人很少，对这种禅的具体修法，佛书中缺乏更为详悉的阐释。智顗的解释，其实已加进

了佛教特有的观法，盖非通明禅的本来面目。

### 32、什么叫"四无量心观"

四无量心观为慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心四种观，禅籍中说这四种观应在第四禅的定心中观修。慈，为爱念众生，希望他们受乐，慈无量心观，即观想无量众生皆悉受乐，慈心增广无量。悲，为悯念众生，愿拔除其苦，悲无量心观，即观想无量众生受苦，发悲悯救度之心，令此悲心增广无量。喜无量心观，乃观想无量众生离苦得乐，为之欣喜，令此欣喜之心增广无量。舍无量心观，为观想无量众生皆悉舍离忧、喜、爱念，不苦不乐，皆入四禅，念寂心定。四无量心观的修习，先须发慈悲喜舍之愿，然后从亲人观起，想其受乐、受苦、喜及不苦不乐而得寂定的情状，渐渐推及于一般人、仇人乃至十方世界无量无数的众生。四无量心观旨在对治瞋恨怨仇及只求自利、不知利人的自私狭隘之心，培养慈悲喜舍的宗教道德、情操。修四种观想成就，能入慈、悲、喜、舍四种定，据称若能入"慈定"，在定中能以慈心息灭别人的瞋恨杀斗之念，降伏毒虫猛兽。

### 33、"九想"、"八念"、"十想"各有哪些内容

九想、八念、十想三种观，专为对治人们对身体、人生的贪爱执着而设计，旨在破坏贪欲，故名"坏法观"。

九想为不净观的一种具体修法，其内容为观想尸体从肿

胀到火化的九个过程中的变化，观修者一般先到野外停尸场、坟园观察尸体，将其相状牢记在心，然后静坐禅思，设想所爱之人或自身死亡，变为尸体，依次观想尸体变化之相：一胀想，二坏想，三血涂想，四脓烂想，五青瘀想，六想噉（想被虫蛆所食），七散想，八骨想，九烧想。

智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》卷九说：“行人心厌六欲，犹如怨贼，故修九想以为对治，作此观时，虽破坏六欲而多生恐怖，若修八种正念，恐怖即除。”八种正念即八念，有纠正修九想观所生弊端的效用。八念为：一念佛，二念法（佛法），三念僧，四念戒，五念舍（布施舍财或舍弃烦恼），六念天，七念出入息（所谓“入息不来即属后世”），八念死。

十想观为：一无常想，观一切现象皆生灭变异，不可常住；二苦想，想人生有生老病死、怨家相会、恩爱别离、所求不得等苦；三无我想，观身心中无一常住不变、能自主宰的自我；四食不净想，观所食之物不净，至胃肠中化为粪秽；五一切世间不可乐想；六死想；七不净想，观自他肉身不净；八断想；九离想；十尽想，为观想断除、离弃、灭尽自心中的“烦恼”而得到解脱。

显而易见，九想、八念、十想三种观，皆渗透了佛教小乘厌世、出世的宗教思想。

## 34、什么叫“八背舍”、“八胜处”

八背舍是佛教小乘修禅定者从低层次定境依次升入高层次，最终达到“受想灭尽定”的八种禅观方法。《释禅波罗蜜次第法门》卷十说：“背是洁净五欲，离是着心，故名背舍。”

洁净五欲，指从初禅未到地定到非想非非想处定中，对所得禅定之乐及身体的贪着，“背舍”是背离、舍弃之义。

初背舍名“内有色相外观色”，从修不净观入门，先从自己足大拇指观起，依次观想自身肿胀烂坏，臭秽不净，次观所爱之人的肉身，也是如此。次从眉间起，观想皮肉剥落，唯见白骨，从两眉间的白骨中，观想地、水、火、风、青、黄、赤、白八色光明旋转而出，全身骨亦悉如是，所出光明遍照十方，悉皆明净，定心于此光明中，从而背离欲界定、初禅未到地定，进入初禅，于初禅定心中，不贪着初禅之乐。此观从内观不净、白骨入手，为“内有色相”，外观八种光明，名“外观色”。

二背舍名“内无色相外观色”。于初禅中，进观前所观想的身内白骨散灭归空，只观想八种光明而入定，可见光明从身内出，从而升进于二禅，住二禅定中，亦不可贪着二禅喜乐。

三背舍名“净背舍身作证”。于二禅中心不受喜乐，唯观八色光明晃耀，专心观想，令此八色光明极为明净，专注于光明而入定，即能从二禅升进于三禅，从三禅升进于四禅。于三、四禅中，皆不得起心贪着禅定的寂定与喜乐。

四背舍名“虚空背舍”。于第四禅定心中，一心观想虚空，进入空处定，于空处定中观空、无相（无意识、概念所能分别的固定形相）、无作（无能造作与所造作者），不着于空处定。

五背舍名“识处背舍”，六背舍名“无所有处背舍”，七背舍名“非想非非想处背舍”，分别指于识处定、无所有处定、非想非非想处定中，观空、无相、无作，而不着于识处定等三种定。

八背舍名"灭受想背舍"，于非想非非想定中，舍弃一切观念、意念，一心观"真实"，复舍能观真实之心念，从而进入佛教所谓超越世间禅境界的"受想灭尽定"。

"八胜处"和八背舍一样，也是八种超越低层次禅定而进入受想灭尽定的禅观法，因其能破净、不净五欲，又长于调制自心，较八背舍更为殊胜，故名"胜处"。

第一胜处名"内有色相外观色少，若好若丑，是名胜知胜见。"入手门径与八背舍初门大体相同，从内观己身不净，外观所爱之人不净，进观众生有美、丑二类，把极美极丑的形象观想于心目中，于美者不生贪爱，于丑者不生憎恶，于所观见的不净之相不生畏惧，于所观见的八种光明不生爱着，名为"胜知胜见"。

第二胜处名"内有色相外观色多，若好若丑，是名胜知胜见"。于身内，不灭前观所观见的白骨之相，主要广观身外，从一死尸观起，渐观想遍宇宙满是死尸，进观死尸皆为白骨，观想纯熟，于所观见若美若丑的形象不起爱憎，名"胜知胜见"。

以上第一、第二胜处观，是在初禅定心中作观想。

第三胜处名"内无色相外观色少，若好若丑，名胜知见。"第四胜处名"内无色相外观色多，若好若丑，名胜知见。"大体与前二胜处观相近，都观想身外遍宇宙皆死尸，死尸变白骨，白骨放光明，唯第三胜处观主要内观自身白骨散灭，第四胜处外观身外死尸、白骨、光明等相，观成之后，于美丑两类形象心无分别爱恶，叫做"胜知胜见"。

第五"青胜处"，第六"黄胜处"，第七"赤胜处"，第八"白胜处"，是在第四禅定心中，分别观想青、黄、赤、白四种光明，令能随意观见，而亦不着。

八背舍、八胜处，都是为使佛教修行者断除对身体、自他的贪爱，从而超离世俗欲望及贪着各层次禅定喜乐之心，斩断被看作生死之根的“烦恼”。除青黄赤白四种胜处观外，其余背舍、胜处都渗透了宗教性内容。

## 35、“十遍处观”如何修习

十遍处观又译为“十一切遍处”、“十一切处”，是小乘佛教徒所修的高层次禅观。按佛教定学传统说法，须在第四禅的寂定心中修习，方可成功。十遍处，是依次观想青、黄、赤、白四色及地、水、火、风、空、识各遍满宇宙一切处。一般先取一小物作为观想的目标，如第一青遍一切处观，先取一青色之物如树叶大小，置于面前，观看明白，然后闭目忆想，令其青色分明显现于意识中，若观想不见，开目再看再观。至观想到一小块青色分明显现时，再观想这青色渐渐扩大，遍满内外、十方一切处所，唯见遍宇宙青色，不见一切。黄赤白三色亦如此观，地、水、火、风四大观，也是如此，如作地大观，先拿黄土涂在板或墙上，凝心观想。水大观取一盆水，火大观从观灯光入手，风大观想气遍身内外一切处。第九空遍一切处观，须先于四禅中观虚空，背舍四禅而入空处定，于定中观想虚空遍一切处。第十识遍一切处观，须先于空处定中观心识，背舍空处定而入识处定，于定中观想心识无边无际，遍满十方一切处。

佛教徒修十遍处观，一方面是为了破除对物质概念及形态的执着，了悟一切物质都以空为本性，不是像人们常识所见的那样，是不依人的意志而转移改变的，而是完全可以由

定中的意念所造，依意念而转变。另一方面，佛教徒修遍处观，是为锻炼意念能力，而得到能随意制造、转变物质的“神变通”。据称修成青黄赤白遍处观，能以定中意念改变万物的颜色；修成水大观能以意念造水，修成火大观能以意念造火——这种火即神魔小说中所说“三昧真火”，修成地大观则有可能点石成金。从特异功能现象来看，佛教的这种说法是有道理的。

## 36、什么叫“九次第定”、“狮子奋迅三昧”、“超越三昧”

九次第定又名“炼禅”。修禅功深，能于一座中，从初禅节节升进，依次进入二、三、四禅、四无色定，最后进入受想灭尽定，中间无一异念间断，共经过四禅八种定加受想灭尽定，凡九级阶梯，次第升进，故名“九次第定”。九次第中最高的受想灭尽定，简称“灭尽定”，指灭尽一切感觉及意念、概念活动的极寂静心态，入此定者，呼吸、脉博，皆随意识之停息而停息，但生命活动并未完全停止，尚保持一定体温。据佛教史传记载，阿罗汉入灭尽定中，有能一坐几百年不动，而其头发、指甲等还不断生长。灭尽定被佛教认为是超出了有生死、生灭的欲界、色界、无色界“三界”（三种生存形态）的出世间定境，据称只有小乘佛教中得了第三“不还果”、大乘六地菩萨以上的圣者，方能入此定。

狮子奋迅三昧又名“熏禅”。九次第定修习纯熟后，进一步锻炼，达到不但能从初禅沿九个阶次很快地一级级直上，进入灭尽定，而且能从灭尽定中很快地逐级下降，退归于初禅，有如印度一带被视为动物之王的狮子，不但能奋迅前

行，而且能奋迅后退，故名“狮子奋迅”。

超越三昧又名“修禅”。狮子奋迅三昧的功夫纯熟，进一步锻炼，达到能超越九次第定逐级升进的阶梯，随意出入于任何一禅，不仅能顺超，从低层次定或散心直超一至数级而入高层次定，而且能从高层次定直接退入低层次定或散心。据称小乘佛教所说已断三界生死的圣人阿罗汉，仅能超越一级，如从初禅直接超入三禅，称为“不具足超越”，只有佛与高等地位上的菩萨，才能具足超越，随意出入于任何禅定境界。

### 37、什么叫“止观双修”、“止观双运”

佛教强调止（奢摩他）、观（毗婆舍那）必须双修。智𫖮《小止观》说：“止乃伏结（烦恼）之初门，观是断惑（无明）之正要。”把止观二法比喻为车之双轮，鸟之双翼，“若偏修习，即堕邪倒。”认为修止虽为修观的基础，但若仅仅修止，不以佛教特有的观慧修观，至多只能深入四禅八定，暂时压伏烦恼，因未得断除烦恼的智慧，不能消灭烦恼的种子，所以不可能达到佛教所期超出三界生死的目的。当年释迦牟尼早就证实了这一点，他从两个隐修者学禅定，修止而达到最高的非想非非想处定境，但并未从其中发现解脱之道。他的发明，自认为已找到的解脱之道，是在修止的寂定心中，修佛家独有的观。佛家认为：只有按佛教的方法修观，才能与宇宙的“真实”相应，获得堪以断离烦恼、无明，超生脱死的智慧。因此，止观双修，是佛家禅定的基本路线。

按小乘、大乘佛教定学的说法，止观双修，一般是从修止入门，系心一缘，渐入静定，当能随意恒久入定，达第九住心时，于此寂定心中修观，观修至"妄念"消灭，明了"真实"时，心更寂定，发身心轻安，定慧双得，名"止观双运"。如《瑜伽师地论》所说："若有获得九住心中第九住心，谓三摩呬多，用如是三摩地为所依止，于观法中修增上慧。彼于尔时由观法故，任运转道无功用转，如奢摩他道不由加行，毗钵舍那清净鲜白，随奢摩他，调柔摄受，齐此名为奢摩他毗钵舍那二种和合平等俱转，由此名为奢摩他毗钵舍那双运转道。"《般若教授论》也说在修止达心寂定无分别时修观，观至"双证二品"时，叫做"止观双运转道。"证止的标准，前面已有专述，关于证观（毗婆舍那）的标准，如《菩提道次第略论》所说，当修观至解悟"真实"，知生死涅槃等皆是"分别假立"，无少许"自性"（本来具有，不依条件而改变的实体）——即空、无我，由如此修观之力，引生身心轻安时，名为证"毗钵舍那"。实际上，不从修止入手，一开始便直接修观，当观至证毗婆舍那时，也就同时证了奢摩他，而达到止观双运。但宗喀巴不赞成这样直接修观，强调止观双修须从止入手。其《菩提道次第广论》卷十四强调"观须止因"，谓"先未得止者，仅以观慧而修思择，终不能发身心轻安所有喜乐，若得止已，后以观慧思择而修，轻安乃生。"

大乘、密乘佛教中，有一类禅的修习既不从止入手，也不从观入手，而是直接契证真如，无观无修。如禅宗南宗"于言下见性"的禅、密宗大手印的"无修瑜伽"等。这类特殊的禅定，实际上是一入门即止观双运、定慧双证，如《坛经·定慧品》所说，南宗之禅"定慧一体"，"即慧之时定在

慧，即定之时慧在定”，称为“定慧等学”。定慧等学实际上即是止观平等双运之义。

## 38、“九种大禅”是哪九种

九种大禅本出《菩萨地持经》，原名九种“忍”，属菩萨行六度中的“安忍度”所摄，智𫖮在《法华玄义》、《法界次第初门》中归入禅定一类，称为“九种大禅”，大禅，指小乘所无、大乘特有的禅。九种大禅又分为多种禅法，其名目大略如下：

一、自性禅：观心的实性，观一切现象皆摄于一心。天台宗所倡“圆顿止观”及禅宗之禅等，实际上皆可归之于这一类。

二、一切禅：能得自度、度他的一切功德的禅，分为世间、出世间二类，二类各分为三种：离一切妄想，身心止息，名“现法乐住禅”；出生种种三昧，能得一切智慧，名“出生三昧功德禅”；能利乐众生，度化众生，名“利益众生禅”。

三、难禅：义谓难修之禅，分三种：虽能随意入于四禅入定等诸定，但为利乐、济度众生，不去享受四禅之乐，而生于欲界、人间，名“第一难禅”；从一种定中能出生无量无数诸深三昧，名“第二难禅”；依禅定证得无上菩提（成佛），名“第三难禅”。

四、一切门禅：谓一切禅定皆从此门而出，包括欲界定、色界四禅等。

五、善人禅：“大善根人”（指菩萨）所修的禅，分为不

味着及与慈、悲、喜、舍四心共俱五种。

六、一切行禅：义谓此类禅能包摄大乘佛教一切修行之道，分为十三种：能摄一切善法，名"善禅"；能于定中变化无穷，称"无记化化禅"；摄心入定得止，称"止分禅"；以智慧观察，与真实相应，称"观分禅"；能于定中自利利他，称"自他利禅"；定中无诸杂念，唯一正念，称"正念禅"；定中能出生一切神通，称"出生神通力禅"；定中通达一切概念，称"名缘禅"；定中能通达一切义理，称"义缘禅"；定中永离一切散乱，称"止相缘禅"；定中能明察诸法起灭的因缘，称"举相缘禅"；定中舍离一切善恶，一无染着，称"舍相缘禅"；定中得法喜之乐，安住于心实性而不动，称"现法乐住第一义禅"。

七、除烦恼禅：能除众生种种疾苦的禅，分八种：定中以持咒之力，能除种种苦患、毒、灾害、热病、鬼等，称"咒术所依禅"；能治诸病，称"除病禅"；能降雨除旱，称"云雨禅"；能除众生恐怖，称"等度禅"；能于定中以饮食周济饥渴众生，称"饶益禅"；能于定中以财物调伏众生，称"调伏禅"；能使众生觉悟，称"开悟禅"；能使众生所作之事皆得成功，称"等作禅"。

八、此世他世乐禅：能使众生得今生、来世幸福的禅定，分九种：能以神通变化调伏众生，称"神足变现调伏众生禅"；于定中能随机说法，教化众生，称"随说调伏众生禅"；能以佛法教诫引导众生，称"教诫变现调伏众生禅"；能为众生现出饿鬼、畜生、地狱的景象而令其改恶迁善，称"为众生示恶趣禅"；能以辩说使无辩才的众生开悟，称"为失辩众生以辩饶益禅"；能使忘失正念的众生还得正念，称"为失念众生以念饶益禅"；能开发智慧，写出宣扬佛法的论

偈，称“为造不颠倒论微妙赞颂摩得勒为令正法久住禅”；能以世间的技术工艺饶益众生，称“世间技术义饶益摄取众生禅”；能从定中放光，使恶道（鬼、地狱、畜生）众生暂时息灭痛苦，称“暂息恶趣放光明禅”。

九、清净净禅：指能断尽烦恼、无明，得以成佛的禅，分世间清净净不味不着禅、出世间清净净禅、方便清净净禅、得根本清净净禅、根本上胜进清净净禅、住起力清净净禅、舍复入力清净净禅，神通所作力清净净禅、离一切见清净净禅、烦恼智度断清净净禅十种。

九种大禅中的多数禅，渗透了大乘佛教以普度众生皆共成佛为主旨的宗教性内容，其中一些着眼于解决现实人生问题的禅，如治病禅、饶益禅、世间技术饶益众生禅等，皆颇具积极意义，但这些禅的具体修习方法，佛典中并无详悉阐述，佛教徒实际修习的也很少。

## 39、什么叫“二十五圆通法门”

二十五圆通法门，是佛教《楞严经》中所说的二十五种能得“圆通”——通达“真实”的门径。经称释迦牟尼命诸大阿罗汉、菩萨各自陈说最初修道时得圆通的门径，有侨陈如等各作自述，所说入道法门凡有二十五种：

一、侨陈如等五比丘“于佛音声悟明四谛”，由听释迦牟尼说法，得悟圆通，成阿罗汉。

二、优波尼沙陀从作不净观，观身不净，觉悟“白骨微尘，归于虚空，空色无二”，成阿罗汉。

三、香严童子从鼻根入门，观所闻檀香之气“非木非

空，非烟非火，去无所着，来无所从，由是意销（意识剥落）”，成阿罗汉。

四、药王、药上二菩萨及五百梵天从舌根入门，观诸药草之味“非空非有，非即身心，非离身心，分别味因，从是开悟。”

五、跋陀婆罗及其十六同伴在洗澡时观水“既不洗尘，亦不洗体，中间安然，得无所有。”

六、摩诃迦叶及紫金光比丘尼等“观世间六尘（眼耳鼻舌身意所分别的色声香味触法）变坏，唯以空寂修于灭尽”，以观空成阿罗汉。

七、阿那律陀双目失明，按释迦牟尼所教之法，“旋见循元”，即反观视觉的能见之性，得天眼通，成阿罗汉。

八、周利槃陀迦从观息入门，观息“微细穷尽，生住异灭，诸行（运动变迁）刹那，其心豁然，得大无碍。”

九、㤭梵波提“还味旋知”，观味觉“非体非物”，从而“内脱身心，外遗世界”，成阿罗汉。

十、毕陵伽婆蹉有次行路中被毒刺伤足，因观痛觉，“虽觉觉痛，觉清净心无痛痛觉”，又思惟“如是心身，宁有双觉？摄念未久，身心忽空”，于21日中，成阿罗汉。

十一、须菩提“旋法归无”，观一切皆空，“性觉真空，空性圆明”，成阿罗汉。

十二、舍利弗由观心入门，“悟心无际”，“心见发光，光极知见”，心光内发，明了心的自性，成阿罗汉。

十三、普贤菩萨从“心闻”（用定中意识听）入门，以心闻之法“分别众生所有知见”，从而达“心闻发明，分别自在”。

十四、孙陀罗难陀依释迦教敕，观鼻端白，“经三七日，

见鼻中气出入如烟，身心内明，圆洞世界，遍成处净，犹如琉璃，烟相渐消，鼻息成白，心开漏（烦恼）尽，诸出入息化为光明，照十方界，得阿罗汉。"

十五、富楼那弥多罗尼子由助佛说法，成阿罗汉。

十六、优波离从精心持戒入门，先以戒律自束其身，得身自在，次以戒摄心，心得通达，然后身心通利，成阿罗汉。

十七、大目犍连以"旋湛"（静心内观）澄心，"心光发宣，如澄浊流，久成清莹"，成阿罗汉，得大神通。

十八、乌刍瑟摩原多淫欲，依佛所教，观身中火大，"遍观百骸四肢诸冷暖气，神光内凝，化多淫心成智慧火"，入"火光三昧"，成阿罗汉。

十九、持地菩萨从观"地大"入门，观析身体与世界的"地大"本无差别，"本如来藏（佛性）虚妄发尘，尘销智圆，成无上道。"

二十、月光童子从修水大观入门，观身中水大与外界水大等无差别，而得"无生忍"（安住于本无生灭之境而不动）。

二十一、琉璃光菩萨从观"风大"入门，"观此世界及众生身皆是妄缘风力所转"，"观世动时，观身动止，观心动念，诸动无二，等无差别"，从而了悟自性，入三摩地。

二十二、虚空藏菩萨从观"空大"入门，观"四大无依，妄想生灭，虚空无二，佛国本同"，因而入三摩地。

二十三、弥勒菩萨修唯心识定，观十方世界一切皆为心识所变现，从而"识心圆明，入圆成实"，得无生忍。

二十四、大势至菩萨从念佛入门，以"都摄六根，净念相继"为要，忆佛念佛，从而"以念佛心，入无生忍。"

二十五、观世音菩萨从"耳门圆照三昧"，即从返听能闻之性入门，得三摩地，获得能通过观照音声而救度众生的神奇功德。

最后文殊菩萨对二十五门一一加以评论，称赞观世音菩萨"反闻闻自性"的"耳根圆通"法门最为第一，最适宜于这个世界的众生修习，因为这个世界众生的六种感知中，以耳根闻听音声的功能最为圆通，依此修习，易于成就。

二十五圆通提供了多种修习止观的门径，指出无论是眼耳鼻舌身意"六根"（六种感知器官）、色声香味触法"六尘"（六种感知对象）、地水火风空识"六大"及呼吸、持戒、说法、观心、念佛等，皆为进入止观之门，都可以达到"圆通"。观修之要，主要在于反观心之本性。经中文殊菩萨偈言说："虽见诸根动，要以一机抽"，实际修习，应从诸门中选择一门，专精深入，才容易取得成功。这种"一门深入"、"反一全六"的主张，在佛教禅籍中是很独特的。

## 40、什么叫"真如三昧"

真如三昧义为与"真如"相契合的定境，为大乘佛教一切禅定的根本，尤为如来藏系的经论所倡行。真如三昧观修的对象真如，梵语为 tathata，大体与"真实"同义，指宇宙万类普遍共具、不变不动的本性、本来面目。实相、如如、法性、实际、法界、佛性等，就其实际所指而言，基本上都是真如的同义语。真如是大乘佛教哲学中的最高范畴、中心课题，大乘有"一实相印"，用来鉴别一切经论是否符合大乘佛教的基本义理，"一实相印"即指真如论而言。大乘佛教诸派

的经论撰述，都说真如离言超验，非任何概念所能诠表，非任何心理活动所能相应，只有“离念”而达“言语道断，心行处灭”——离任何概念及心理活动，方可“自内证”。自内证，指心与真如契合无间，所谓“智与真如平等平等”，这种体验非属常人心理活动和知识范围内的东西，只能说它“不可说不可说”。现代哲学、宗教学，即使承认有这种主观体验，一般都称之为“神秘主义”。

真如既离言超验，真如三昧的观修，当然就不能系心于任何属感觉、概念范围的境相，不念一切，亦不存“不念一切”之念，大体上可作为此定修习之要。《大乘起信论》述真如三昧修习方法说：

> “若修止者，住于静处，端坐正意。不依气息，不依形色，不依于空，不依地水火风，乃至不依见闻觉知，一切诸想，随念皆除，亦遣除想（指“遣除一切”之念）。以一切法本来无相，念念不生，念念不灭。亦不得随心外念境界，后以心除心。心若驰散，即当摄来，住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心亦无自相，念念不可得。”

大意谓静坐修定之时，要除一切念想，不守一切，连不守一切的念头，也要弃除。不得散乱、掉举，不堕于昏沉、沉没，若有沉、掉生起，须即时摄心对治。观所念一切无非自心的分别，而自心亦无一实体可得。不但在坐时如此修，即下座之后，于平时一切日常活动中，都应念念守护坐中所得定心，观察一切意念活动唯是自心，自心亦无实体。如此久久修习，便能入“住心”，心“渐渐猛利，随顺得入真如三昧”，从而契证真如，知“法界一相”，由此而进入“一行三昧”。

## 41、天台宗“四种三昧”是哪四种

天台宗倡行的四种三昧，是智𫖮根据佛经所说及其师慧思之传而制定。四种三昧为：常坐三昧、常行三昧、半行半坐三昧、非行非坐三昧。

常坐三昧，又名“一行三昧”，出于《文殊说般若经》、《文殊问般若经》。这两种经中，以“系念法界”、“一念法界”——即观念“真如”为一行三昧修习之要，以了知“一切诸佛法身与众生身平等无二”为修一行三昧所得的智慧，以称念一佛名号为入一行三昧的门径。《文殊说般若经》述称念佛名以入一行三昧之法说：

> “欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向，能于一佛念念相续，即是念中，能见过去未来现在诸佛。”

经中说如此念佛不辍，便能了悟诸佛“法身”（以“法界”、“真如”为身）平等不二，而入一行三昧。智𫖮《摩诃止观》卷二说，修一行三昧以 90 日为期，90 日中除饮食、大小便、经行外，皆须结跏端坐，称念一佛名字，相续不断，无一念休息废舍，若疲乏、瞌睡至极或得病，妨碍修定，不能遣除时，专称一佛名字忏悔，祈佛加被。又说若能精心修此常坐三昧，能于定中见佛，见到佛后，再以智慧观析能见所见，便能与真如相应，明了“法界一相”。

常行三昧，又名“般舟三昧”（“佛立三昧”），出于《般舟三昧经》。也以 90 日为一期，90 日中除饮食、大小便、为人说经之外，皆旋行不息，口唱或心念“阿弥陀佛”不辍，所

谓"步步声声念念，唯在阿弥陀佛"，不得有一念散乱、昏沉，据称虔精修习，能于定中见阿弥陀佛乃至十方诸佛在面前站立，故名"佛立三昧"。见到佛后，亦须反观内照："佛从何处来？我亦无所至"，是我自心念佛，自心见佛，而"心不自见心"，心之实体终不可得，了达心念亦空，自与真如相应。《摩诃止观》卷二推崇此常行三昧"于诸功德最为第一"。

半行半坐三昧，又名"方等三昧"及"法华三昧"，出于《方等》、《法华》二经。《方等经》说："旋百二十匝，却坐思惟。"修方等三昧，先供养佛法僧"三宝"，长跪忏悔罪业，起立后旋行120匝，旋行时口中念咒，旋行毕，礼拜十方佛，然后端坐，思惟实相。如此周而复始，不得休息。《法华经》说："若人若行若立，读诵是经，若坐思惟是经。"法华三昧修法就是据此而定，修习分严净道场、净身、供养、请佛、礼佛、忏悔、旋绕、诵经、坐禅、证相十门，其中旋行持咒皆同方等三昧，诵经则专诵《法华经》，坐禅中观实相，行"实相忏悔"。方等三昧与法华三昧的修习皆以七日为一期，参加者限定在十人以下，不拘僧俗。

非行非坐三昧，又名"随自意三昧"，出于《大品般若经》所说"觉意三昧"。《摩诃止观》卷二解释"觉意"说："觉者照了也，意者心数（心理活动）也，……行者心数起时，反照观察，不见动转、根源、终末、来处、去处，故名觉意。"此定的修习，不拘行住坐卧的形式，不定多少天一期，也不拘于修习的场所，平素生活中，只要有意念起，即反观内照，分析、寻觅心念的来去、实体、根源，以期了悟心念的自性，而与真如相应。

《摩诃止观》说，四种三昧修习的形式虽然有别，但修

观之理相同，都须以天台宗所谓“一心三观”、“三谛圆融”的哲学观观察推究所观、能观，以期了悟实相、真如。四种三昧中，修前三种三昧，必须有虔诚的信仰、极大的毅力和很好的身体，非一般人所能行，佛门出家僧尼中能“不惜身命”而修这类禅定者已属难得，据《续高僧传·慧思传》载，慧思临终前召集徒众，对他们说：若有十人不惜身命，常修法华、般舟、念佛、方等三昧，保证供给其所需，如无人修，我将远去。徒众们畏惧“学行事难，竟无答者”。至于一般佛教在家信徒，就更无法修这类禅。第四种觉意三昧的修习虽不拘条件，也需以宗教哲学观作为主导。

### 42、什么叫“一心三观”

“一心三观”是天台宗独创的观心法要，又称“圆融三观”、“不可思议三观”，其基本原理出自印度龙树《中论》中“因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义”一偈。天台宗对此偈中所概括的印度佛教中观派哲学基本原理进行发挥，把它运用于修禅中，以现前一念“无明心”即常人的念头为所观的对象。三观，指空观、假观、中道观，分别观析宇宙万象本具的空、假、中“三谛”（三种真理）。一心空观，谓一念起时，观此念乃因缘（内外条件）合集而生，没有其本来就有的、独一不变的实体，生后即灭，故名空，此空并非空无一物，而是“缘起空”、无本具不变的实体之义。一心假观，谓进观此念虽空，但因缘和会，宛然有其暂时性的存在，此有为仗托因缘之有并非本来即具、不倚仗任何条件的实有，假名为有，故名假，此假，是“假借”、依仗

条件之义。一心中观，谓说此念空，不过是为了破除一般人误以为它实有的错误、执着；说此念假，是为了破除误认为此念一无所有的错误、执着，此念本来的真相，是不空也不假，非言语概念这种人们为便于认识世界而制造的符号所能如实表述，既不执着假，又不执着空，“言语道断，心行处灭”，自然与此念的实相相应。

天台宗认为以三观观三谛，不过是观一个真理的三方面，本无次第可言，三即一，一即三，非一非三，而一而三，圆融无别，随说一观，实际上就已包摄了其余二观。如《摩诃止观》卷五所说：“一空一切空，无假、中而不空，总空观也；一假一切假，无空、中而不假，总假观也；一中一切中，无空、假而不中，总中观也，即《中论》所说不可思议三观。”怀则《一心三观》说：“达一念性具三千妙境，本来空寂，无能观空，无所观境，境观双绝，能所顿亡，是为日用中一心三观，更无前后。颂曰：境为妙假观为空，境观双亡便是中，亡照何曾有先后，一心融绝了无踪。”以“能（能观之心）所（所观之念）顿亡”为顿入一心三观之诀要。

一心三观之说虽然具有浓厚的玄学气息，但实质上是一种观析心念而修禅定的方法。

## 43、什么叫“圆顿止观”

圆顿止观是天台宗所主要倡行的禅观，天台宗第九祖湛然《止观大义》说：“圆顿止观即法华三昧之异名耳。”此观以天台宗发挥的所谓“圆顿”的佛教哲学观观“法界”为宗，以观心为门径，实际上是真如三昧、一行三昧的深化。

智顗《摩诃止观》卷一解释圆顿止观说:

"圆顿者,初缘实相,造境即中,无不真实。系缘法界,一念法界,一色一香,无非中道。己界及佛界,众生界亦然。阴入皆如,无苦可舍;无明尘劳即是菩提,无集可断;边邪皆中正,无道可修;生死即涅槃,无灭可证。无苦无集故无世间,无道无灭故无出世间。纯一实相,实相外更无别法。法性寂然名止,寂而常照名观。"

这段玄而又玄的话,大意是说从天台宗的实相观来看,宇宙万象与法界、真如、实相、法性本为一体,万象皆为法界的显现,于其间实际无一可否定的,也无一可肯定的,只要心念对一切既无否定的、又无肯定的分别,因而契合于法性本来寂灭之性,即为止;于此寂定心中,不昏不昧,明明了了,即为观。圆顿止观修习中调心,可以说以"寂照"二字为诀要。

圆顿止观的具体修法,天台宗分为十门。据《止观大义》所说,上根人只须修第一门"观心不可思议境",不可思议境,指宇宙万象皆心所造,全体是心,此心"随缘不变",以"无自性"(无本有、不依条件而存在的实体)为其根本特性,而又"不变随缘",随心与境之间的不同关系而显现为多层次的宇宙万象,心所显现的一切,众生与佛、心与境,皆互遍互摄,重重相入,所谓"一一心中一切心,一一尘中一切尘,一一尘中一切心,一一尘中一切刹(世界),一切刹尘亦复然。"心空而具足一切、重重无尽,有而绝无自性的神奇奥妙,超于常人意识分别的境界,故曰"不可思议"。天台宗所说心的不可思议,包含有颇为深奥的哲理,此不详述。

《止观大义》还说,若是中根人,修第一门观心不可思

议境，尚难了悟实相，则须依次修下面的六门：二、起慈悲心：发自度度人的誓愿；三、安心：通过研读佛典，思索、静观，解悟心性本来清净；四、破法遍：以大乘佛教哲学观破除认为心外有实体的执着；五、识通塞：识别生死烦恼（塞）与菩提涅槃（通）；六、道品调适：修"四念处"等三十七品道法；七、助道对治：对禅定中所发的烦恼进行对治灭除。

如果是下根人，修至第七门尚难了悟，则还应修以下三门：八、知位次：知道自己尚未"见道"，处于修道中的初级阶次，生起对较高级阶次的希冀追求；九、安忍：不为名利及内心所起的烦恼所动；十、离法爱：已离烦恼，得一定程度的解脱时，应离对解脱境界的贪爱，以破除"根本无明"，升入更高的果位。

圆顿止观虽是一种禅定方法，天台宗对它的具体修法阐述也较详悉，但这种止观的修习，显然离不开天台宗唯心哲学观的主导。

## 44、禅宗之禅与禅定、气功有何不同

禅宗虽以禅名宗，但从其主旨而言，实际上并非以大乘佛教六度中的"禅那波罗蜜"为中心，而以"见性"为宗。禅宗之"禅"，非"禅那"的简称，而专指"见性禅"。《坛经》中，禅宗六祖慧能说，其师弘忍"唯论见性，不论禅定、解脱。"明示其学不以禅定为宗。

慧能常称见性为"般若"，般若属大乘佛教六度中的"般若波罗蜜"所摄。这种般若，非指一般属知识范围内的智

慧，据称即是佛心，亦即佛内心的体验，故禅宗中人又称自家为"佛心宗"。《佛学大辞典》禅宗条说："故由彼宗之本义言之，则与其谓为禅宗，毋宁目为佛心宗为适当。"

禅宗以见性得慧为主旨，但见性得慧，亦不离禅定。不过这种禅定，与小乘、大乘佛教从止入观的一般禅定不同，强调定慧一体，止观不二。《坛经·定慧品》即说："我此法门，以定慧为本。……定慧一体，不是二。定是慧体，慧是定用。即慧之时定在慧，即定之时慧在定。"按这种说法，则见性之时，其慧必在定心中，不过这种定有其特殊性，慧能名之为"般若三昧"、"一行三昧"、"一相三昧"，这几种三昧之名，都出自大乘佛经，大体皆以"系念法界"为门，契证真如为要，即《大乘起信论》所说"真如三昧"。慧能所说三种三昧，就其哲学含义而言，实际上也都以定心于真如为本，未出大乘经中所说这类三昧的本义。不过慧能直指真如为人的"本心"、"本性"、"自性"，本心、本性、自性即《起信论》所说"心真如"、大乘佛经中所说"心性"，实际上与真如、法性同义。就心性的实践意义及契证的方法而言，慧能所说，较大乘佛经中所说真如三昧、一行三昧更为深入。《坛经》解释本宗的禅定说："外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。""外离相为禅，内不乱为定。""外若离相，心即不乱，本性自净自定。"由此而言，禅宗之禅，无疑属禅定一类，不过不是一般的禅定，而是大乘佛教经论中"一行三昧"等的发挥和深化。它与天台宗的"圆顿止观"，都可归入九种大禅中的"自性禅"。

禅宗南派中人为强调禅宗之禅与佛教一般禅定的不同，把佛教经论中所说诸禅定通称"如来禅"——即释迦牟尼口说的禅，而把本宗之禅称"祖师禅"——即达摩等禅宗祖师"心

传"的禅。其实,"如来禅"本出于初期禅宗主要所依的《楞伽经》,原义为唯佛所内证的禅,用来称禅宗之禅,实际上最符合其本义,但禅宗中人因不重经论,对"如来禅"一语从字面上作了错解。

禅宗南派之禅虽不拘坐禅的形式,但实际修习也多以坐禅为主,后来发展到参究、看话禅、默照禅,也未曾离佛教禅定摄心入定的通途。参禅过程中,也往往深入四禅八定;即禅宗所标榜的"自性定",也会出现身心上的气功效应。禅宗之禅既属禅定的一种,虽然与现代各种气功有很大不同,但也有共通点,包含有气功的内容。对气功界所称"开慧"来说,禅宗之禅尤具有深刻的启发意义,《坛经》为不少气功师所推崇。

## 45、什么叫"明心见性"

"明心见性"是禅宗的中心口号,也为天台宗、华严宗、真言宗等大乘佛教宗派所共唱。心指人心,"性"指不变不动的本性、共性或未被人的意识所掩盖、歪曲的"本来面目"。心性又称"本心"、"真心"、"真性"、"佛性"、"心地"、"心真如"、"心真实"、"自性清净心"、"自性法身"等,是大乘佛教如来藏系经论中的中心范畴,禅宗人从大乘佛教如来藏系经论所说真心一元论的哲学观出发,认为人的心性本来空寂、本来不生不灭、本来清净、本来明觉,本来具足一切、能生一切,一言以蔽之,众生心性本来是佛,所谓"即心即佛"。然而,众生为波动不已的"妄念"所迷,不能自知自见自心本具的佛性,好像迷东为西,认金条为稻草,迷佛为众生、不知

自性本来是佛，但只要当下离却“妄念”，便会顿然见性，明白自性本来是佛，叫做“顿悟成佛”、“见性成佛”。唐代云居智禅师解释说：“清净之性本来湛然，无有动摇，不属有无、净秽、长短、取舍。体自翛然，如是明见，乃名见性。性即佛，佛即性，故云见性成佛。”（《传灯录》卷四）按印度大乘佛教中观派、瑜伽行派的说法，修菩萨行者经一大阿僧祇（无量数）劫的修行，达到初地菩萨位时，始能见性，实证真如，禅宗却欲图在当念见性成佛。禅宗的这种“顿悟”说，在大乘佛教经中也可以找到根据。

与大乘佛教经论一致强调真如、实相离言、超验一样，禅宗人也强调心性“开口即错”、“拟议则差”，“说似一物即不中”，不可能通过以概念为工具的理性思惟途径去认识，只能“离念自证”。在大乘佛学看来，人们正常的心理活动，皆不离表象、概念的分别，被意识层面的、理性上的“分别我法二执”和潜意识层面的“俱生我法二执”所缚。分别、俱生我法二执，指理性地、本能地执着内外有独立无依、不变不动的实体，即内执有自我，外执有离自心的实体，执由感知器官所得到的表象、知觉绝对真实，以两种执着为根本立场，于是在生活中便不能不起贪、瞋、痴、慢、疑等烦恼，由烦恼而发起或善或恶的活动，由活动而引起必然的果报，辗转于生死苦恼的无尽流转中而不能自拔。以二种执着为根本立场，总与烦恼掺杂不分的心理活动，与真如不相应，称为“妄念”。而妄念，不过是心理上一种不自觉的波动，而心本具自主性，有反观内照、认识自身之能，只要发挥这种自主之能，于当下止息妄念的流动，便可于刹那间与真如相应，顿见本性。唐代大颠禅师说：“但除却一切妄运想念见量，即汝真心。”（《传灯录》卷十四）禅宗把大乘佛学的宗

旨，落实于瑜伽的实践，单刀直入，力倡言下见性，确实可称把握了大乘佛学的心髓。禅宗人的基本信念是：佛，无非是个觉悟了自心的人，人同此心，心同此理，佛心人心，本无什么本质区别，只要按佛在经中所说的或通过历代祖师心传口授的方法调心，佛所得到的体验，人也可以得到。如果从宗教学的角度来看，比起一味祈祷神鬼、上帝的多数宗教来说，禅宗显然要进步得多，属发展到高层次的宗教。

按禅宗著述中的说法，神秘的开悟、见性，在实践上相当简单，无非是教人离一切概念分别，于"言语道断，心行处灭"的特殊心态下获得对自心的了悟。从现代心理学的角度看，禅宗的开悟，粗略地说，乃是在"无意识"或"纯粹意识"下的直觉。日本近代禅学大家铃木大拙《禅天禅地》说："佛家所说的开悟，系在无意识状态开始进入意识状态或晓知主客之顷。"禅宗著述中对这种神秘经验的描述，大致不出空寂与了知两个方面。空寂，指无任何概念，无时空、主客、自他、物我之别，无任何情绪，如《坛经》慧能偈所说："本来无一物"。又说："心量广大，犹如虚空，无有边畔，亦无方圆大小，亦非青黄赤白，亦无上下长短，亦无嗔无喜，无是无非，无善无恶，无有头尾。"了知，指这种无任何概念及情绪的空寂心，非如土石无知，非同睡眠昏昧，而是"了了常知"、"昭昭灵灵"。这种空寂寂照心境，对一般人来说确实神秘，但对气功有素者来说，虽然未必有很多人实际体会过，但恐怕也不会有多少人认为是不可能有的、或是禅宗人编造的。

据禅宗所说，寂知之心具"自然智"，此智非指知识而言，而是指自然离烦恼，离我、法二执的绝对自主心，是一种对待人生、世界的自然的、直觉的根本立场和态度。证见

此心者，直觉到超越生灭和时空的，解脱自在的精神境界，便会“开佛知见”，确信自心本来成佛，起码自知自心有成佛之本，知成佛之道，世界观、心理结构从而发生质变，若保持这种超越了小我的绝对心，当然会超越一般人以自我为中心的基本立场，处事待人的态度会发生根本变化。性为体，念为用，体用不二，故若见性之时，并非仅仅是沉沦于无意识的空白心境，而是心心念念，都成为真如之用，所谓“一真一切真，万法自如如。”(《坛经·行由品》) 不妨随缘应物，办事用心，乃至日理万机。对于彻悟者来说，主观、客观的对立完全打破，宇宙万物，都看作自己真心的显现，所谓“物物是，头头是”，无一非真心妙用。这种说法是否属实，很难作客观的验证，至多只是少数禅宗行者的主观体验。

禅宗说一念间顿然见性，仅属“悟”的范围，悟后还须“保任”，念念不迷失，达到“于一切时中，念念自见”，“烦恼尘劳常不能染”(《坛经》) 的境地，才能真正称为“见性”或“见道”。

## 46、达摩面壁修什么禅

中国禅宗尊为本土初祖的菩提达摩，自称承“南天竺一乘宗”，据有关史料记述，他于南朝梁武帝普通年间 (520—526 年) 来华，先与梁武帝对答不契，乃北行入魏境，在河南嵩山少林寺后五乳峰的一个石洞中坐禅，“面壁而坐，终日默然”，人称“壁观婆罗门”。他所传的禅，以印度大乘佛教如来藏系经论中的真如缘起论为哲学基础，以“二入四行”为

纲宗，修行进程分安心、发行、顺物、方便四门。二入，为理入、行入，理入即"安心"，所用方法即"壁观"。昙林所记《菩提达磨略辨大乘入道四行》说：

> "理入者，谓藉教悟宗，深信含生同一真性，但为客尘妄想所覆，不能显了。若也舍妄归真，凝住壁观，无自无他，凡圣等一，坚住不移，更不随于文教，此即与理冥符，无有分别，寂然无为，名之理入。"

所谓"藉教悟宗"，是说通过研读如来藏系的《楞伽经》等佛经（佛的言教），了悟经中的宗要——深信自心中有真性，只要息灭妄想，自然豁露。舍妄归真的具体方法，是凝心住于"壁观"。壁观是"心如墙壁"之义，取静坐中面对的墙壁为喻，以墙壁的直立不倚喻调心之要，不令偏于空、有，不存自他，凡圣等分别，如此便与真如之理相应。这种禅以调心令直接契合于真如为内容，实即后来所译《大乘起信论》中所说的真如三昧、一行三昧。

按二入四行之说，安心悟理之后，尚须"起行"，行有报冤行、随缘行、无所求行、称法行四门，实际上前三门都可摄于称法行一门，称法行的实质，是保持与真如之理相应的心，在日常生活和社会活动中去修大乘佛教所说的六度，一方面对治自心的悭吝、贪瞋、懈怠等烦恼，一方面尽力行利他之事，而不执着于能行所行，不希图行为的果报，完全不计较个人的利害得失、荣辱誉毁，"行无所行"，名为"称法"（与真如之理相应）。"四行"把禅贯串于修行者的整个日常生活和社会活动，当然需要建立在以宗教追求为安身立命之本和生命依靠的信仰基础之上。

## 47、北宗禅与南宗禅的主要区别何在

禅宗发展至第五祖弘忍门下，分裂为南北二宗。南北二宗皆渊源于弘忍的"东山法门"，其宗旨、理论大体一致，二宗的主要区别在于用以"安心"（明心见性）的方法，有"南顿北渐"之异。

北宗神秀一系，继承了道信、弘忍用以教授多数徒众的禅法，以《文殊般若经》所说称念一佛名字入一行三昧之道，为安心见性的门径，以"凝心入定，住心看净，起心外照，摄心内证"十六字为诀要。具体修习时，大众端坐，净心称念一"佛"字，待心定念寂，令"看心"，即注意内观寂定之心，追究"心是什么?"然后又引心意朝十方远处、极远处乃至遍宇宙"外照"，以期内证无边际、无内外的空寂心，认此为自己佛性。其方法较为死板、程式化，强调坐的形式，实际上走的是一般止观由定生慧的路子。

由慧能开创的南宗，强调一入门即"顿见佛性"，定慧一体，不走由定生慧的传统修禅门路。慧能和北宗人一样，都声称自宗所修的禅属"一行三昧"，但不用《文殊说般若经》的念佛名法，而立"无念为宗，无相为体，无住为本。"(《坛经》)"无念"实际上是慧能所说三种三昧的修习诀要，是知见一切而心不染着之意。《坛经》说："般若三昧即是无念，何名无念? 知见一切法，心不染着，是为无念。""若于一切处而不住相（相状），于彼相中不生憎爱，亦无取舍，不念利益成坏等事，安闲恬静，虚融淡泊，此名一相三昧，若于一切处行住坐卧，纯一直心，不动道场，真成净土，此名一行三昧。"大意是在日常生活中心不染着于感知所得一切表象、知觉、概念，这种不染着的无念心达到任何时候都不迷失，

运用自如，成为自己对待生活的一种自然的、根本的立场时，便叫做一行三昧。这种三昧不拘于坐禅的形式，而是把禅贯彻于全部生活中。其教人见性的方法也相当灵活，无定规可循，只是根据学禅者的素质和心理状态，设法解除其执着，令其离念自证自心的真性。

北宗禅因较为死板，缺乏南宗禅的魅力，在南宗禅兴起后，不久即趋衰绝。北宗徒众多从由定发慧之路，走向密宗、净土宗，或转归南宗。而南宗禅法，在慧能以后，也有发展变化。

## 48、什么叫"参禅"

禅宗通过"参究"的方法，以期明心见性，叫做"参禅"。参究，指反究内心，觅求心性，这实际上是小乘、大乘佛教"四念处"中"心念处"观的发展。据传禅宗二祖慧可参见达摩，请求达摩为他"安心"，达摩说：你拿心来，我替你安！慧可寻思许久，回答说："觅心了不可得。"达摩于是说：我替你安心完毕。慧可乃于言下大悟。后来南北二宗，皆教人于息虑忘念处，反究内心。北宗教人念佛至心"忽然澄寂"时，看"心是什么？"南宗慧能初传法给追他而来的师兄惠明时，对他说："汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。"惠明如说摄心良久，慧能才说："不思善，不思恶，正与么时，哪个是明上座（指惠明）本来面目（指心性）？"启发他从寂定心中反究心之真性，惠明即时"于言下大悟。"（见《坛经》）以后禅师们常用这种方法教人，如沩仰宗开创者灵祐教弟子慧寂说："以思无思之妙，反思灵焰之无穷，思尽还

源，性相常住，理事不二，真佛如如。"（《传灯录》卷十一）所谓"以思无思之妙，反思灵焰之无穷"，用以后药山惟俨禅师的话来说，就是"思量个不思量的"，即反究离概念分别、离思虑的心体，反究来反究去，当达到思量断、心行处灭时，便到了达心源，见到了常住不变的真性。云门宗开创者文偃禅师教人"却须退步向自足脚跟下（指"自我"的安身处）推寻，看是个什么道理？"赵州从谂禅师教人："汝但究理坐看三二十年。"玄沙师备禅师教人"密密地自究，仔细观寻"，都是同一路数。南禅二三传后，越来越强调须参究而悟，如空谷隆禅师说："不参自悟，上古或有之，自余未有不从力参而得悟者。"禅师们教人参禅的方式，也越来越灵活多样，为怕参禅者走到理性思维的路子上去，禅师们往往不准学禅者从佛教经论文字中讨教，不把禅的原理告诉他们，而启发他们把心性是什么的问题横在胸中，成为一无法解决的悬案，令其疑到极点，豁然顿悟。甚至不惜用棒喝、拳打脚踢、瞪眼竖眉，乃至断指斩猫等手段，引发学禅者心中的疑云，逼令其断落意识，达到开悟。这种参禅方法，发展到南宋初，程式化而变为临济宗的"看话禅"。

## 49、什么叫"看话禅"

看话禅又名"话头禅"，是以参看"话头"为门径的参禅方法，"话头"多为一句"无意味语"——即无法给予答案的问句，如"万法归一，一归何处？""父母未生前本来面目？""念佛的是谁？"等等，话头多取自古代禅师参禅的故事，称为"公案"。话头、公案的用处，是引发"疑情"，在心中悬起一

无法解开的疑团，将此疑团紧抱不舍，专注不散，乃至潜意识中也不放舍，据称疑至极处，便会忽然"心花发明"，顿悟心性。这种方法的运用，最早见于唐代的黄蘖山希运(？—885年)禅师，他曾教人看赵州从谂禅师的"无"字公案。后来有北宋法演禅师也用此法教人参禅。五代以来，禅宗祖师们的语录越积越多，标榜"不立文字"的禅宗，已经文字山积，禅门中渐兴起一种注解阐释古人禅语的风气，真实参禅者渐少，背离了禅宗原有的宗旨。临济宗门下大慧宗杲禅师(1089—1163)有见于此，力倡看话禅，以图振兴宗风。他的语录中，多次教人参话头，主要参从谂的"无"字公案。如其《普说》曰：

> "经言祖语，诸方老宿（大禅师）语，千差万别，若透得过'无'字，一时透过。不用卜度，不用注解，不用要得分晓，不得作有无商量，不得作真无之无卜度，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事甲里。但行住坐卧，时时提撕（提起、参究）：'狗子还有佛性也无？无？'提撕得熟，口议心思不及，方寸（心）里七上八落，如生铁橛，没滋味时，切莫退志！得如此时，却是好消息。忽然打失布袋（喻心理上的负担"妄念"），不觉抚掌大笑。茶里饭里，喜时怒时，净处秽处，妻儿聚头、宾客酬酢，公私各处，都是第一等好做工夫的时节。"

这里对参话头的方法和要点讲得很是详悉，几个"不得"，尤为重要。

经宗杲大力提倡后，看话头渐渐成为临济宗参禅的通用方式，影响至为深远。历代禅师对参话头的方法、要点，论

述甚多。

历代禅师们所强调的参话头要点，大略有三：第一是先要选取适宜于自己参的"活句"，活句要"没心路、没语路、无摸索"(《禅宗龟鉴》)，即必须能截堵任何思路，无法通过理性思维给予解答，方能引发起疑情。清代钱伊庵《宗范》中，主张参"无梦无想时主人公在何处安身立命"及"死了烧了什么处去"等活句。

第二是要疑。禅宗人说："大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟。"疑，千万不可向理性思维的路子上滑，要使所疑落在空处，离绝一切概念。疑须从粗至细，持续不间断，不计参究时间的长短。当功夫得力，疑情成片，专注不散时，易达心定念寂，疑情无从发起，此时若堕在空寂定心中，是过失，一般主张此时须提起疑情，令其更为深细。又不可将心待悟，须通过参究，逼心令悟。

第三是不可错认"光影"。当参究得力时，往往会觉得自心澄寂明亮，或觉暗然空寂，或见光明闪烁，或见佛菩萨现形，等等，这些主观感觉，禅师们认为都是"光影"，即寂定时意识中所现的幻相，或一种定境，并非真正的"本来面目"。

参禅、参话头基本上是中国禅师的发明，它在佛教禅法中颇为奇特，是以佛教所谓"五毒"中的疑为禅门，其在心理方面的原理，颇值得深究，这种奇特禅法与气功功法及佛教一般禅法虽然很为不同，但实质上也有一致之处。参禅、看话头摄万念于一疑情，修习过程中一般当然也会有气功内气的效应。

## 50、什么叫"默照禅"

默照禅是南宋初禅宗曹洞宗禅师正觉（1091—1157年）所提倡的一种禅法。默照禅的提倡，和宗杲倡看话禅一样，都是针对当时禅宗界的"文字禅"、"口头禅"之风，力图革除弊端，重振宗风。正觉继承发扬曹洞宗重坐禅及细密柔和的传统，所倡的默照禅与宗杲所倡看话禅对立，风格迥异，宗杲对默照禅很是反对，斥为"邪禅"，但默照禅在当时和后世，影响也不小。

"默照"二字，点明了默照禅修习的诀要，默，指意言绝虑，离任何概念的、二元化的分别；照，指灵明常照，不堕昏沉、沉没。默照二字，与慧能门下玄觉禅师《永嘉集》所强调的坐禅之要"寂照"是同义语。正觉所著《默照铭》说：

> "默默忘言，昭昭现前。鉴时廓尔，体处灵然。灵然独照，照中还妙。露月星河，雪松云峤。晦而弥明，隐而愈显。"

强调坐中默、照必须平等，不可偏废，若"照中失默，便见侵凌"，若"默中失照，浑成剩法。"

正觉《坐禅箴》还说：

> "佛佛要机，祖祖机要：不触事而知，不对缘而照。不触事而知，其知自微；不对缘而照，其照自妙。其知自微，曾无分别之思；其知无偶而奇，曾无毫忽之兆，其照无取而了。"

并以"水清彻底兮，鱼行迟迟，空阔莫涯兮，鸟飞杳杳"来形象地描述默照的定境，据此，则默照禅，以定心于离意识分别的寂照心之上，这其实就是达摩所修"壁观"一类。这种禅，大概较易被作为一种气功功法，为人们所接受。

## 51、什么叫禅宗“三关”

禅宗讲开悟见性，本来不立阶梯。如慧能弟子神会《答崇远法师问》说：“我六代大师，一一皆言单刀直人，直了见性，不言阶渐。”百丈怀海有透过“三句”之说，北宋兜率从悦、黄龙慧南皆以三句话勘验学禅者，当时称为“三关”，但皆就破三层执着而言，未尝作为参禅的阶梯。以后看话禅盛行，渐有分参禅为三个阶段之说，称为破“三关”，其三关为：初关破“本参”、破重关、踏末后关（又称“末后牢关”、“向上一路”）。但对三关的解释，并无一致之说。比较通行的说法是：初人参禅之门，确信自心有佛性，解悟佛性是什么，叫做“知有”、“有省”或“识个人处”。破所参话头，于离意识分别的空白心地中见本来空寂之自性，称破初关、破本参。从空性起用，识得“妙有”即真性所具妙用，称破重关。拂除悟迹，达无碍自如之境，称踏末后牢关。也有以分破第六、七、八识解释破三关者，有以悟人华严宗所说理法界、理事无碍法界，事事无碍法界解释破三关者；还有主张顿悟并无三关，高唱“一簇破三关，犹是箭后路”者。众说纷纭，莫衷一是。清代雍正皇帝自称透彻三关，在他所撰的《御选语录》总序中，对破三关作了“钦定”：

> “夫学人初登解脱之门，乍释业系之苦，觉山河大地、十方虚空并皆消殒，不为从上古锥（指古代大禅师）舌头之所瞒，识得现在七尺之躯，不过地水火风，自然彻底清净，不挂一丝，是则名为初关破参，前后际断者。

> 破本参后，乃知山者山，河者河，大地者大地，十方虚空者十方虚空，地水火风者地水火风，乃至无明者无明，烦恼者烦恼，色声香味触法者色声香味触法，尽是本分，皆是菩提，无一物非我身，无一物是我己，境智融通，色空无碍，获大自在，常住不动，是则名为透重关，名为大死大活者。
>
> 透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明头也合，暗头也合，寂即是照，照即是寂，行斯住斯，体斯用斯，空斯有斯，古斯今斯，无生故长生，无灭故不灭，如斯惺惺行履，无明执着自然消落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无透者。"

雍正大体以达"前后际断"，露出前念后念间的一段空白心地，从而悟心性空寂为破初关；以"大死大活"后，识得一切皆为真性之妙用，为破重关；以破无明，达任运现成，无修无证为踏末后关。这种说法在近300年来的禅宗界影响颇大，但也有人不赞同。清人钱伊庵《宗范》的说法似乎更为妥当：

> 若夫本分、重关、末后之说，大悟有十八遍，原未必人人一脚便踏到底。然有二三番彻悟者，亦有六七番始圆悟者，更属无定。总以透彻为期，似不必概定人法双忘、离念泯绝处为本分体，以从体所发一切诸用为重关；更以铁蛇钻入金刚眼等句不受人惑处为末后。"

参禅是否真的可获得彻悟，未彻悟者无从得知，也无理由武断，但从禅宗史料看，参禅者多如牛毛，而自己敢于承当，亦为禅门宗师承认其彻悟者，总是很少数。

## 52、念佛是气功吗，念佛的方法有几种

念佛，即忆想佛，《华严经》等大乘佛经以此为入道初门。以念佛摄心入定，称“念佛三昧”、“观佛三昧”、“般舟三昧”（佛立三昧）、“念佛禅”，是小、大、密诸乘佛教禅观中最重要的一门。

小乘佛教的念佛禅，主要是念释迦牟尼，把他作为一个永断烦恼、超出生死并有伟大人格的典范，忆想观念，据称能使人心地清净。大乘佛教说十方世界有无量无数的佛，念佛必为佛所护念、“加持”，有不可思议的灭罪、消灾、集福的效力。如《观无量寿佛经》说，至心称念阿弥陀佛名号一声，能灭八十亿劫生死重罪。《大智度论》卷七说：“诸余三昧，无如此念佛三昧福德能灭诸罪者。”

中国汉地佛教徒以修念佛三昧为主行者，主要是净土宗。该宗据《佛说阿弥陀经》、《无量寿佛经》等，宣扬西方过十万亿佛土（一佛土为约有百亿日月的大千世界），有极乐世界，其土有阿弥陀佛，现在说法。彼佛在当初修菩萨道时，立四十八大愿，誓愿造就一个无生死苦恼、唯享受极乐的清净世界，摄引愿生于此世界的众生。最低的往生条件，是于临终时能十念念阿弥陀佛。彼佛已成佛十劫，誓愿早已成就，故念佛必能在临命终时，神识为阿弥陀佛及其弟子观世音菩萨等接引，往生于极乐世界莲花之中。净土宗认为释迦灭度两千年后，已入佛教的“末法”即衰落时代，修行人的根机陋劣，条件不佳，基本上不可能在当世解决出离生死的问题，只有仰仗阿弥陀佛他力的摄引，才能于当世结束生死流转，往生极乐世界，在阿弥陀佛的亲自教导下，快速成佛。净土宗的修行，主要就是念佛禅。

在小乘、大乘佛教诸派中，唯有净土宗强调依仗他力救度，信仰主义色采最为浓厚。该宗宗旨以信、愿、行为纲，强调以绝对信仰为前提，确信西方有极乐世界阿弥陀佛，确信自己虔心念佛，必能被彼佛接引往生。这种对阿弥陀佛及死后往生的确信，显然是属于宗教信仰范围内的事，科学是无法予以证实的。就是佛教徒中，也有不少人不能建立起这种确信。净土宗修行者在信仰的前提下，抱着灭罪消业、求生净土的宗教性目的，怀着对阿弥陀佛的虔诚恭敬，修念佛禅，其与练气功的区别，恐怕无须笔者饶舌。

然而，从客观方面看，修念佛禅者摄心专注于佛，力求相继不乱，乃至终生终世，念念不忘，当然属禅定一类。佛书中说修念佛定，亦可深入四禅八定，还易得天眼通，与一般禅定的方法、原理并无二致。以念佛摄万念，当达"一心不乱"时，自然会有内气效应，生气功锻炼祛病健身之效。尤其净土宗信徒念的"阿弥陀佛"，义为无量光、无量寿，念时易生自我暗示的作用，健身延寿；而且念阿弥陀佛者常观想光明，及悦意景物净土，这有助于增长身中的气与热能。净土宗二祖善导宣扬说：若人每天念阿弥陀佛名号一万遍，毕生不间断，即能"延年转寿，长命安乐"，从气功原理来讲，这种说法也不是毫无根据的。

念佛的方法，佛教诸经论中所说，一般分四种：

一、持名念佛。念某一佛的名字，这是唐代以来最为流行的念佛法，出于《文殊说般若经》、《阿弥陀经》等。具体念法又分多种，从出声与否而言，有出声念、金刚念（不出声，唯动唇舌）、默念（不出声）之别。从摄心方法而言，有计数念——念一声默记一数，从一数到五或十，从头再数，以数数制心不散，一般多掐数珠计数；有随息念——一

呼一吸，念一至数声；有听声念——唯反听自己小声念至默念的音声；有直下念——不管一切，唯一心称念佛名不断绝。

二、观想念佛。观想佛的形象、眷属、净土、光明等，出《观佛三昧经》、《观无量寿佛经》等。《观无量寿佛经》详述观想阿弥陀佛之法，分十六观，分别观日、水、地、花台、小佛身、大佛身、观音、势至二菩萨等，一般主张先从“日想观”观起，或仅观第十三观小佛身。《思惟略要法》则说先观想白光，从白光中观无量寿佛。《观佛三昧经》说观想佛应先从观“眉间白毫相”入手。

三、观像念佛。实际上是观想念佛的入门法，置一塑、画的佛像于前，注意观察，将其形象牢记在心，然后闭目观想，观想不现时开目观像，观像、观想交叉进行，直至观想明现于意识中，可舍佛像而仅修观想。

四、实相念佛。念佛的“法身”或以实相心念佛。按大乘佛教教理，佛的法身亦即真如、实相，亦即众生的心真如，而实相、真如不可说不可念，不能从主客对待的角度去观念，唯有无观无念的“实相心”与法身契合，方能见法身。《摩诃般若经》说：“无所念是为念佛。”《佛藏经》说：“无有分别，无取无舍，是真念佛。”另一种说法是：以非有心、非无心、非有非无心、非亦有亦无心，亦即实相心念佛名号或观想佛形相等，名实相念佛。又有说观想或持名念佛，念至佛相明现后，反观能念所念，皆是一心，“是心是佛，是心作佛”(《观无量寿佛经》)，心亦不可得，从而得见实相，而佛相亦不隐灭，为实相念佛。或者于持名念佛中，反观能念所念，达“念而无念，无念而念”，为实相念佛。

另外，唐宋以来佛门中还流行一种禅、净合修的“参究

念佛”，于念佛名号时反究“念佛的是谁?”或反观佛名的起落处。如云门宗创始者文偃说：“既信念佛，但内看念佛的是谁，便是脚跟下推寻（参究）也。”《庐山莲宗宝鉴》述“参禅念佛”法门说：

> “密密举‘南无阿弥陀佛’三五声，回光自看：要见性成佛，毕竟哪个是我本性弥陀？却又照觑：看其今举的这一念从何处起？觑破这一念，复又觑破这觑的是谁？参良久，又举‘南无阿弥陀佛’，又如是觑，如是参，急切做工夫，勿令间断。”

据称如此参念不断，功夫到处，便会顿见“自性弥陀”，明心见性。

密宗所修“本尊法”中以佛为本尊一类，实际上亦属念佛禅，名为“秘密念佛”。四部瑜伽的秘密念佛法各有不同，容待后叙。

念佛禅虽渗透了宗教信仰主义，但从气功角度而言，其念佛的各种方法都可取资，实际上气功功法中的默念字句入静法，观想悦意景物法等，与念佛禅的关系甚为密切。自宋代以来，中国汉地佛教界在念佛禅方面积累的经验最多，方法最为完备，能提供给气功学的东西也最多。

### 53、“结期”、“闭关”、“打七”、“不倒单”各是什么意思

佛教经典中说一类禅须“结期”而修，结期，是在一段规定的时间内，断绝一切事务，除必要的饮食睡眠之外，其余时间都用以修禅，而且只修一种禅。结期的时间，最短者为3日、7日，中等者21日、49日、3月，长者1年、3年、

密宗瑜伽尤多强调结期专修，“本尊法”的结期期限，多为3年零3月。

个人至数人结伴，闭门专心结期修禅，或学经、忏悔、写作等，断绝一切事务与人事交往，称“闭关”（封闭门户）。汉地僧尼闭关，一般独居一室或一小院，有专人照料其生活，称为“护关”。或独居山洞中修禅。藏地瑜伽行者尤多于山洞中闭关专修，入关之后，洞口或门户封闭，仅留一送食物的小窗口。修炼期满，才能打破关口出关。

汉地禅宗、净土宗、天台宗等寺院中，从唐宋以来盛行一种以七日为期的禁期结期闭关修禅活动，称“打七”。打七一般在每年冬季农闲之日进行，往往接连举办，僧、俗皆可参加。打七专心参禅，称“打禅七”，专心念佛称“打净七”、“打佛七”。

印度佛教从释迦牟尼时代起，便提倡僧尼修“头陀行”，头陀为“抖擞”之义，有12条规定，其中一条是“常坐不卧”。僧尼修禅定者，有的人于夜晚常坐不卧，称“不倒单”，“单”指僧尼睡觉时铺的眠单，不倒单即常坐不卧之义。定力深者不倒单，可以坐禅代睡眠，定力浅而勉强不倒单，不过形成坐着睡觉的习惯而已。禅门中人并不要求修禅必须不倒单。

结期闭关专门修禅，对于一般散乱多的人来说，显然易于闯过散乱关，使功夫在较短时间内迅速提高，乃至深入各种禅定。当达到较高的禅定境界之后，在日常生活中随条件修禅，就容易保持和进步了。古代达到高水平的禅定修习者，大都是在结期闭关中修成禅定的，密宗尤其如此。这种修禅方法，实际上最为经济，很值得气功界研究。事实上，现在住院作气功治疗、疗养的病人，都是在基本脱离家庭环

境的情况下，专门修炼一段时间。这种练功方式，显然有所取于佛教的结期闭关。很多气功功夫高深的人，都是因病而作专门修炼，由此才治好了病，也练出了高深的功夫。

### 54、"走火入魔"是佛家所说吗，佛家说坐禅中有哪些"魔事"

"走火入魔"是道教内丹的说法，但其中"入魔"，来自佛教所说"魔事"。魔，为梵语"魔罗"（Māra）的略译，佛教指能破坏、障碍、扰乱学佛之人，从而令其丧失"慧命"而入于歧途者。《婆沙论》卷四十二说："断慧命故名为魔。"佛书中一般说有四魔：一烦恼魔，指自内心生起的贪瞋痴等烦恼；二阴魔，指"五阴"，即身心；三死魔，指死亡；四天魔，指一种专门妨害修学佛道者的六欲天"魔王"。此外还有十魔之说。一般说妨害修定的魔，主要指天魔鬼神一类，佛学认为这类肉眼不可见的众生，能使修定者生病，心理失调、精神错乱。智𫖮《摩诃止观》卷八说有𠂤惕鬼、时媚鬼、天魔三种妨害修定的鬼神，《楞严经》更详说修禅定者分破"五阴"境界时，各有十种"阴魔"（鬼神）乘虚着人。鬼神为魔之说，虽属宗教有神论，但佛教所说"魔事"在修定者身上的表现，却是现实中有或可能有的现象，如《大乘起信论》所举：

> 或有众生无善根力，则为诸魔外道鬼神之所惑乱：若于座中现形恐怖，或现端正男女等相，……或现天相、菩萨相，亦作如来相，相好具足，或说陀罗尼（咒语），或说布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，或

说平等空、无相无愿、无怨无亲、无因无果，毕竟空寂，是真涅槃；或令人知宿命过去之事，亦知未来之事，得他心智，辩才无碍；能令众生贪着世间名利之事；又令人数瞋数喜，性无常准，或多慈爱，多睡多病，其心懈怠；或卒起精进，后便休废，生于不信，多疑多虑；或舍本胜行，更修杂业，若着世事，种种牵缠；亦能使人得诸三昧，少分相似，皆是外道所得，非真三昧；或复令人若一日若二日若三日乃至七日住于定中，得自然香美饮食，身心适悦，不饥不渴，使人爱着；或亦令人食无分齐，乍多乍少，颜色变异。……”

《摩诃止观》把“魔事”的表现总结为令人病、失观心、得邪法三类，其中失观心指见种种幻相，心被扰乱，难以修观入定。得邪法分为有（眼见幻相）、无（认为一切空）、明（如日月照）、暗（昏暗漆黑）、定（心如木石）、乱（散乱）、愚、智（过度聪慧狡黠）、悲（悲心过度）、喜（喜心过度）、苦（身体痛疼）、乐（身体过分快乐）、祸、福、恶（作恶）、善（行善）、憎、爱、强（心刚强难制）、软（心志软弱）等多种。

由此而言，佛学所说坐禅中可能出现的“魔事”，指禅定中的各种幻觉及身心的各种病态变化，主要是心理上的各种不自觉的变态、失调现象。这些是修禅定、气功者都应知道，应善于识别的。

佛教虽说“魔事”与鬼神有关，但仍强调出现“魔事”的主因是修禅者内心。如《楞严经》说，魔事“成就破乱，由汝心中五阴主人，主人若迷，客得其便”。《起信论》说魔事发生的内因是坐禅者“不离见爱我慢之心，贪着世间名利恭

敬。”坐禅者如果怀有不健康的目的，心理有病症，或潜意识中压伏有病态因素，在坐禅入定的一定阶段，会不自觉地被释放发泄，或造成幻觉，或引起各种心理失调、心理变态，甚至能使人的行为失去自控。尤其是当出现有如神通、特异功能一类现象时，对人的妨害最大。佛教史料中记述过一些因此类“魔事”丧心失命的事例，这类现象，也应引起气功修练者的充分重视。

## 55、佛家说坐禅如何对治“魔事”

佛书中所说对治坐禅中所起“魔事”之法，如智顗《摩诃止观》等所述，有觉呵、持诵、止观三类。觉呵指识别“魔事”为哪类鬼神所致，呼其名而呵斥之，这种方法在心理上以鬼神为实有，反而导致恐怖，不可取。持诵，指诵戒本、佛名、咒语等，佛教中专有降魔一类咒语，相信咒语有巨大降魔神力的人持诵咒语，自不无平衡心理之效，但既以“魔事”为实有，其效力也有限。最有效的方法，还要数止观。止，指“魔事”生时，及时识知，用对治沉、掉之法，即时提起正念，摄心住于本所观境，对于一切幻觉和身心的反应，不论恶性良性，一律不管，只是一心专注所缘，不令散乱。

若“魔事”力大，修止不能除灭时，必须用观，以佛家的哲学观观析心、境。若出现幻觉，不论是令人恐怖的形象也好，令人喜欢的形象也好，或看见佛菩萨等形相，应观察：这无非是寂定时意识中现起的幻觉，无其实体，绝不能当真，不能为其所动，或害怕或喜欢贪着。见怪不怪，其怪自败。《起信论》说：“当念唯心（唯是意念变造变现），境界

(幻相)则灭,终不为恼。”《摩诃止观》卷八说,若有“魔事”,“当从头至足,一一谛观,求魔叵得,又求心叵得”,反观内照自心尚不可得,则从心所生种种魔事,种种心理的病态波动,自然烟消云散。《释禅波罗蜜次第法门》说:“一者了知见闻觉知,皆无所有,不受不着,亦不忧戚,亦不分别,彼(指幻觉)即不现。二者但反观能见闻觉知之心,不见生处,何所恼乱?如是观时,不受不分别,便自谢灭。”若从大乘佛教“圆教”的观点来看,则佛、魔一如,魔即是佛,佛即是魔,佛、魔皆心生分别而有,若一念不生,则佛魔皆空,各种难以自控的心理波动,自然会平息,这是对治“魔事”的上策。

佛学所说禅定中可能出现的“魔事”,气功修炼过程中也可能出现。佛学所说对治“魔事”之法,如识为幻觉而不理不管等,已为诸家气功所采用。

## 56、佛教对修禅的时间有何规定

对出家僧尼修禅的时间,佛教有规定。佛教把从日落至第二天日出的时间分为三等分,称初夜、中夜、后夜,规定僧尼须于初夜、后夜坐禅、经行,只于中夜可作短暂的睡眠。中国汉地佛寺中,僧尼们一般都按传统,于后夜初即清晨三四点钟起床,做“早功课”,修禅。这种做法,如按道教的观点来看,是抓住人身中阳气初生的时刻修禅,有利于炼精化气,消除性欲冲动。佛教对在家信徒修禅,时间上没有规定。密宗瑜伽,一般认为黎明、中午、下午、日落后为一天中最佳的修禅时间。唯吃饭时与饭后半小时之内,佛教各

派都说不宜修禅。

关于每次坐禅时间的久暂，如宗喀巴《菩提道次第略论》所说，藏地各派禅师，都认为初修者每次坐的时间宜短，次数宜多，每次须留有余兴，以免久坐散乱，下次不乐于坐禅。若久修有功夫，能对治散乱、掉举、昏沉，则一坐的时间可以长些，以二至四小时为度。贡嘎《恒河大手印直讲》也说："初修大手印学习定者，时勿过久，……宜时促数多，一小时修二次为度，后渐随力增多。"

佛教关于修禅时间的说法，基本上都被气功界所继承，成为气功修炼中的常识。

# 密宗瑜伽

## 57、"灌顶"是怎么回事，分几级

灌顶，梵语 Abhisecani，本来是古印度国王即位时的一种仪式。设立坛场，予以严饰，以四大海的水贮于瓶中，灌注于绍继王位者的头顶，祝其受命为王，谓之灌顶。大乘佛经中常说菩萨修达第九地时，十方诸佛为其灌顶，以手摩顶，祝其"入诸佛界"，但并未形成一种现实的礼仪。发展至密宗，则把灌顶礼仪化，作为受学密法必先进行的仪式。四部密法皆强调未入坛灌顶者，不得听闻、受学密法，翻阅密宗典籍，否则有"盗法"之罪，即使依法修习也不可能成就。

四部密法的灌顶，总的来说分结缘灌顶、传法灌顶二类。结缘灌顶是对一般初入密宗之门者所授，仪式简单，至多传一咒一印，受此灌顶后可以学修密法。传法灌顶又称"金刚阿阇黎灌顶"，是对学修密法有相当基础的人所授，仪式较为复杂，一般传以修持方法，受此灌顶，经上师允许者，可以为他人灌顶、传法。此外，传法灌顶加上为消灾免难而授的除难或息灾灌顶、为增福而授的增益或求果灌顶、为学法而授的成就或受明灌顶，则有四种或五种灌顶之说。四部密法的灌顶各有不同，据西藏克主杰著的《密宗道次第论》，事部、行部瑜伽有华鬘灌顶、水灌顶、冠灌顶、杵灌

顶、铃灌顶、名灌顶等，瑜伽部在此之上加阿阇黎（轨范师）灌顶。无上瑜伽部的灌顶，各派都分为四级：

一、宝瓶灌顶，简称“瓶灌”，包括水、冠、杵、铃灌顶及阿阇黎灌顶等内容。受此灌顶，可修“生起次第”。

二、秘密灌顶，简称“密灌”，主要从徒弟尝受上师所授“菩提心甘露”而得名，传授修气、脉、明点的方法及“双运”道。受此灌顶，可修“圆满次第”。

三、智慧灌顶，简称“智灌”，主要依“双运”，指示对“俱生智”的认识。

四、语表灌顶，亦译“名词灌顶”，简称“词灌”，主要对修“圆满次第”达一定阶段的修习者，指示“光明”（心性）。

灌顶首先是一种宗教仪式，如宗喀巴《密宗道次第论》所举沙缚日巴传授事部灌顶次第，包括受四归依（归依上师及佛法僧三宝）、发菩提心愿（发愿上求佛道下度众生）、说戒等表示归投佛门的仪式，至于水、冠、铃、杵等，灌顶过程中，依次置于受灌者头上，说偈诵咒，表示五方佛的加持。受灌顶者并依仪式接受“授记”——预言其将来成某某佛，及安慰、“随许”——许其学修密法，为人演说等。总之，灌顶仪式通过坛场布置、所用法器等，象征性地表达大乘、密乘佛教的基本教理——即身成佛，使受灌者建立坚定的信仰，及修习密法即身成佛的信心，灌顶过程中，上师先要自观成本尊，观想五方佛与本宗历代祖师加持受灌者。据称只有受了灌顶，修习密法时，行者才能与本尊及本派历代祖师接通血缘关系，获得加持。

由于密宗灌顶的坛场布置庄严，再加上有的金刚上师气功有素，虔诚的受灌者往往有如接受气功外气治疗时的感觉，乃至进入某种定境。如《密宗道次第论》所说：“由水及

冠等各各仪轨灌顶之时，若是利根，能实引生安乐。"密宗修习者在修行过程中，往往多次请上师灌顶加持。尤后三级灌顶，皆对修炼有素者所授，所含气功"外力激发"的成分更多。

## 58、什么叫"本尊"，四部密法观修本尊有何不同

"本尊法"是各派密宗修行者初级阶段修学的主要内容。本尊又称"自尊"，指密宗信徒主要崇奉、观想的一位至几位佛、菩萨或金刚。一个密宗行者修哪个本尊，一般在灌顶过程中由上师所指定。主要的本尊有五方五佛、八大菩萨、五大金刚等 37 尊。

四部瑜伽所尊奉、观修的本尊及观修方法，主要随其所依理论的浅深而有所不同。大体而言，事部法注重事相，修时观想本尊在身外，与自己为二，仪轨相当复杂，先须奉请、供养、赞颂、礼拜，修毕后须遣送，有如封建社会卑下者迎请高贵者的礼仪，祈祷咒术的色彩很浓。一位本尊，观修中有多种手印、真言、偈赞。行部既观想本尊在自己身外，又观想自己心体为本尊。行部主要经典《大日经》说本尊分不净与净两种身，先观想不净身——即有形相之身在面前，本尊心中有月轮，月轮中排列本尊真言梵字，诵咒时观想咒字从我口中出，入于本尊心中，如此反复循环，称"入我我入"。净身指本尊的法身，亦即自己的"自性清净心"。瑜伽部从理事不二的哲学观出发，修时先观想自己心中有月轮，月轮中有本尊种字，字化为本尊之身，自身即本尊，在自观为本尊的心月轮上观想诵本尊咒。无上瑜伽部从事非无

碍的哲学观出发，认为本尊形相、功德皆我心本具，观修时一般都先观空，从空中顿观自己成本尊，称"顿起佛慢"，然后在自观成的本尊脉轮上诵本尊咒。无上瑜伽本尊法的修习，重在气、脉、明点，而不讲究手印。

无上瑜伽部的本尊分为两类，一称寂静相或文相，为善良静雅的佛菩萨形，在理论上被认为是自心本具慈悲智慧之性的形象化；一类称忿怒相或武相，为狰狞凶恶的金刚（一种据说是佛所变化的鬼神）相，在理论上被认为是自心本具的瞋及"方便"的形象化。藏传佛教各派主要观修的本尊，是这类忿怒相中的上乐、胜喜、幻化、大威德、时轮"五大金刚"。寂静、忿怒两种本尊形相，及其所执的器杖等，都是以象征化的方式来表示密宗的教理。如本尊坐莲花日月轮座，上有一尸体，并以骷髅为花冠璎珞，表示生死即涅槃；以毒蛇为饰，及青面獠牙的凶恶相，表示降伏烦恼，化瞋恶为菩提；许多手臂，表示"方便"（教化众生的巧妙方法）多门；男女双身，表示淫欲为道；等等。

无上瑜伽部法把观想自成本尊作为即身成佛的重要途径。据大乘佛教的一般说法，修行成佛，要经过"三大阿僧祇（无量数）劫"，之后还要以百劫的时间专门修相好，才能造成一尊具有"三十二相"、"八十随形好"的圆满佛身。无上瑜伽却认为充分发挥意念的变造能力，可以走捷径，在短时间内便可由观想之力，在身体内部造成一个形同所观本尊的"天身"，"天身"即大乘佛教所谓佛三身之一的"报身"，它由微细气所构成，可长存不灭，死后此身就可赴净土中现身成佛。

本尊法虽渗透了宗教性内容，但其观修的基本方法，从客观角度看来与气功实际上一致。

## 59、"三密相应"如何解释

三密相应，是密宗诸部瑜伽本尊法修习的宗要。三密，指本尊自内证的身口意活动，在众生看来，深奥玄妙，不可思议，故谓之密。三密分有相、无相二种。有相三密中的身密，指本尊的身相、手印、所持器杖标帜等；语密，指本尊的"真言"；意密，指本尊的"净菩提心"。无相三密，指本尊及众生的一切身、口、意的活动，实际上都从同一个平等真实的"净菩提心"中流出，无一非"净菩提心"的妙用。所谓"净菩提心"，即当于禅宗所说的"真心"、"自性"。另外，唐密还以"胎藏部"的三部本尊配三密：佛部表身密，莲花部表语密，金刚部表意密。

密宗行者修有相瑜伽时，按本尊的姿势而坐，结本尊的手印，口诵本尊的真言，意观本尊亦即自己的净菩提心，如此观修，自己的身口意三业（活动）便与本尊的身口意三密相应，契合无间，当下就与本尊无别，能得到本尊的护念加持，引本尊所修成的功德入于自身中。据称如此观修，持续不断，自力、他（本尊）力、自性本具的不思议功德力相结合，能使自心本具的与本尊相同的功德速疾显现，所谓"三密加持速疾显"，从而得以"即身成佛"——不离此父母所生肉身，现世成佛。日本空海《秘密即身义》说："以手作印契，为如来之事业时，自身本有之佛部诸尊，以身业为门，速疾开显；口诵真言时，自身本有之莲花部诸尊，以口业为门，速疾开显；又以意观满月轮时，自身本有之金刚部诸尊，速疾开显。"

若修无相瑜伽，则观一切众生皆是本尊，一切音声皆是真言，一切举动皆是身密，一切处所皆是净土。总之，观众生与自己的身口意都是从净菩提心流出，与本尊的三密本来无二，本来相应。

## 60、什么叫"真言"，它在瑜伽中有何作用

真言，梵语曼多罗（Mantra），又译咒、神咒、密语、明咒、咒陀罗尼等，为梵语的短语或字音，原有其特定含义，翻译时皆作音译，为佛典翻译中的"五不翻"之一。密宗称真言为佛、菩萨、金刚或诸天在定中所说的密语，由真如心中流出，真实不虚，故名真言；能以简短的文字总摄佛、菩萨等的功德、誓愿及佛法的深义，故名"总持"——梵语"陀罗尼"（Dharani）。

密宗的真言大致可分为四种：一称"长咒"，较长，最长者如"楞严咒"等，可长达千字以上。二称"短咒"，为长咒的删略，比长咒要短。三称"咒心"或"明"，为长、短咒的宗要，一般只有几字到十几字。四称"种子"或"种子字"，短到只有一个梵文字，为上三种咒的总摄，因其能产生、总括许多含义，有如植物的种子，故名。天台僧一行《大日经疏》卷十说："从一字能生多，故名种子也。"

真言含义的解释，以每一梵文字母所代表的特定意义为本，有如古汉语的训诂。如"阿"字代表"本不生"义，"嚩"字代表涅槃义等，组合成由一定字音、单词联缀而成的长短咒语后，其含义大致分为三方面：第一是对本尊的赞颂、祈祷词，咒语一般以表示归敬的"唵"、"南无"起头，底下是本尊

的名号及对本尊的称颂。第二是表示本尊的誓愿及所成就的功德。第三是表示佛教的哲理。这三方面，往往融合在同一首咒语里。如最常见的观世音菩萨六字大明咒“唵嘛呢叭弥吽”，唵（om）表归依致敬；嘛呢（mani）是佛教所说能随意变化的宝珠，用以比喻人的心性；“叭弥”（padme）是红莲花，佛典中常用来比喻心性的清净不染；“吽”（hom）表示速疾显现、达到目的、摧碎障碍。这句咒语合起来所表达的意思大致是：“归依观世音菩萨！愿仗您的大力加持，使我本具与您一样的、清净无染、随意变现的自性功德速疾显现，随意达到我要达到的目的！”其它咒语的意义皆可类此而知。密宗典籍中的咒语成千上万，但据称可以“唵阿吽”三字总摄，称为三字“总持咒”，主要代表诸佛的三身，《诸教决定名义论》说：“吽字即法身，阿字即报身，唵字即化身。”《瑜伽大教王经》说：“唵字是大遍照如来，阿字是无量寿如来，吽字是阿閦如来。”

密宗典籍中宣扬说，真言是诸佛菩萨修道时所长期持诵，或以其所成就的功德力所加持。《总释陀罗尼义赞》说：“如来于百千俱胝劫积集菩提资粮，加持陀罗尼真言文字。”由佛菩萨所加持的真言，是众生与佛菩萨之间的联络讯号，虔诚持诵真言时，可以唤起佛菩萨所成就的誓愿、功德，“加持”（加被、作用）于行者，令行者自性中本具的功德显现，发生不可思议的效力，能灭罪、增福、益智、除障、消灾、辟邪、入定，达到世间及出世间的各种目的，乃至即身成佛。如《大庄严宝王经》称六字大明咒为观世音菩萨的“微妙本心”，持诵时有九十九恒河沙数的诸佛来集会，乃至“彼持明人，于其腹中所有诸虫，当得不退转菩萨之位”，为持诵人口中所出之气或手所触者，皆能速得不退转

菩萨（八地以上菩萨）之位。持诵真言者，须得以绝对相信经典中所说真言的神力为前提，不少密宗经典都强调：对真言怀疑不信者，虽持诵亦不生效。密宗修行者持诵真言，首先以信仰为基础，抱有祈祷本尊加持护念的宗教性目的。这与气功修练的默念字句法很有不同。

从气功角度来看，持诵真言，无疑是一种较好的入定法。真言之义，多以空、不生、成就誓愿等为本，反复念诵时能起自我暗示的作用，使人渐渐入定。而对持咒有素者来说，含有实现愿望意义的真言，又成了他有效的发功信号，若功力大，确有可能实现某些愿望，如为人治病之类。另一方面，真言字音如最根本的唵阿吽等，持诵时能产生内震动，有打通身中经络、击发内气的特殊作用，甚至还有可能通过外震荡波，达到摧碎某些障碍物的目的。再加上密宗行者持诵时，还观想咒字及一定的颜色，观想咒字及其颜色按一定规则变化，并与调息、升降内气相配合，则其所能产生的气功效应，更是多方面的。

### 61、"手印"在密宗瑜伽中有什么作用

手印又称"印契"，为双手所做的各种姿势。密宗以手印为表示本尊意愿、能力的一种方式，说它有如国王印玺，为权力、敕令的表征，故称为印。《慈氏菩萨念诵法》说："手印相者，谓誓教法，即如国王敕，级印文验，随所行处，无人敢违。"

密宗尤下三部密法瑜伽的修习，十分重视手结本尊印，以其为瑜伽成就的重要条件。《陀罗尼集经》卷二说："若作

手印诵诸咒法，易得成验。”

密宗手印的种类甚多，各有其含义和用场，有手势语言的意味。有的印从印名如“禅定”、“怖魔”、“转法轮”、“与愿”等，即可顾名思义。有的以手摹仿某种形相而表示一定意义，如以手作伞形，称“白伞盖印”，表示诸佛、菩萨、金刚迭坐于头上，覆护自己，有如伞盖。

多数手印的含义，皆按固定的规则组成。一般左手表示禅定，以右手表示“方便”（办事）。又以左手五指从小指至大指依次表示菩萨道“十度”中的施、戒、忍、进、定五度，以右手小指到大指依次表示智、力、愿、方便、慧五度。又五指从小指至大拇指，依次表示地、水、火、风、空“五大”，如《摄无碍大悲心大陀罗尼经三摩耶标帜曼荼罗仪轨》说：“小指名地，无名为水，中指为火，头指为风，大指为空。”十指按十度、五大的关系相合、交叉、钩曲、伸直，配合而为多种多样的手印，表示多种多样的意思。

从气功学角度看，手印在瑜伽修习中无疑有它现实的作用。手印作为手势语言，表示一定含义，可以辅助真言，起自我暗示作用。手印配五大的组合法则，往往符合中医经络阴阳、五行相生克的原理，有助于气血的交流、开合、抗衡，从而可能产生辅助入定或调动内气的作用。对禅功有素者来说，手印作为一种表示一定意愿、又与自身经络相应的发功信号，有助于内气的发放及意念作用的成功。佛家的一些手印，已被气功界所采用。

## 62、什么叫“曼荼罗”、“坛城”，它在瑜伽修习中有何用途

曼荼罗是梵语 Mandala 的音译，义为“轮圆具足”——即具足一切的圆形。原为密宗供奉本宗的祭坛，多用土筑成圆形或方形、三角形等形状的坛，在坛上按仪规布列所奉诸尊的塑画之像及供品。这实际上是一种立体模型，用象征性的方法，表示密宗所说本尊的形相、眷属及所居国土。有的书中译作“坛城”。密宗授灌顶时必须设坛，入坛者须把坛场的布置观为本尊真实的境界。修瑜伽时也往往在坛场之内。

密宗还把本尊的坛城进一步图案化，绘于布、纸、板上，成为一种平面的小曼荼罗。或者把立体的大坛城缩小，制成小的立体模型。这两种小坛城，便于放在单个修行者的室内，供其修本尊法时观想，和净土宗观像念佛所用的佛像是同一用场。

瑜伽部、无上瑜伽部修本尊法时，一般都借助于小的曼荼罗，把本尊及其周围围绕的眷属、外护的神鬼等，按规定的排列层次和方位，观想在自身内，称为“身坛城”或“身中国”。坛城一般都相当复杂，分好几层，排列的诸尊多至数十，每一位都有特定的形相及所持法器，这种复杂的坛城，一般气功素质的人是很难观想成功的。但若能观想成功，修习天眼通、神变通，就有了较好的基础。

## 63、密宗瑜伽有哪些特殊的修炼姿势

密宗瑜伽修炼最常用的，还是大、小乘佛教禅定的双跏趺坐，密宗称为“毗卢坐”，因其有七大要点，又称“七支坐。”七大要点为：一、双足跏趺坐；二、两手结“定印”置脐

下；三、脊直肩张；四、颔压喉结；五、舌抵上腭，两眼向下斜视鼻端前约四指处；六、口吐浊气后，禁语；七、心不忆过去，不思未来，于现前境不起分别，不念一切，亦不念空无。

密宗所用特殊坐式，有方便坐、菩萨坐、莲花半月坐、匠工坐、垂足坐、法身坐、报身坐、化身坐等。

方便坐，梵语"悉达桑那"，修无上瑜伽者较为常用。坐于垫上，先以左腿内弯，左足抵会阴，次以右腿内弯，压左腿，右足压在左足踝上，使双膝皆紧贴坐垫。其余头、颈、脊、肩、手等要点，与七支坐同。这种坐式较七支坐易做，足跟抵会阴，有刺激丹田火生起，并迫令气循中脉上行的作用。（见图2）

菩萨坐，即以右腿压左腿的单跏趺坐，修"增益法"专用此式。

莲花半月坐，以二腿内弯，二足心相合而坐。修"怀爱法"专用此式。

匠工坐，以右小腿内弯，横置坐垫上，左腿竖膝。修"降伏法"专用此式。

垂足坐，坐于椅、凳上，两腿下垂，二足踏地，或二足交叉，足尖点地。

法身坐，一名"如狮子坐法"，二足心相对合，坐于垫上，与莲花半月坐同，而二手握金刚拳（大拇指掐无名指



图2　方便坐

根，其余四指握大拇指成拳）相并，置于二足跟与会阴之间的坐垫上，背、项挺直，舌抵上腭，抬头仰视。

报身坐，一名"如象卧坐法"，跪于地上，两肘支地，二掌托颊，十指竖直，脊柱挺直，两眼斜视左右虚空。

化身坐，一名"仙人坐"，蹲踞而坐，二足并拢，髁骨相触，双膝抵胸，两手交叉分抚两膝，右上左下（这种坐式可治热病），或交抱两胁，右外左内（这种坐式可治寒病），或握拳托颊（这种坐式可治寒热二病），直脊耸肩，气内吸，腹贴脊，两眼凝视下视。

法、报、化三身坐式，主要用于修大圆满彻却、妥噶，可交替使用。

密宗瑜伽的卧式，与小乘、大乘佛教常用卧式相同。另外，修大手印法还有一种"旷野陈尸"卧式：仰卧，全身放松，两手各握金刚拳，分置左右大腿侧。

密宗修炼的立式，有忿怒姿势、金刚立等。忿怒姿势，二足跨立，右屈左伸，右手作"期克印"上扬，左手当胸，双目怒视虚空，多用于对治静坐时的昏沉散乱，立的时间不可过长。金刚立，为大圆满法炼力的姿势，裸体站立于坐垫上，二足跟相并，二膝外张，腰挺直，二手于顶上约二指处合掌，二肘外张，颔压喉结，二肘、二膝用力，使全身形直

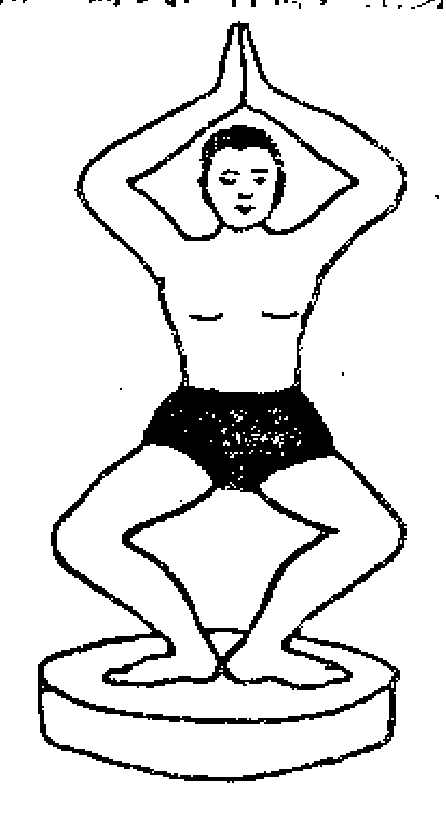


图 3. 金 刚 立

立的金刚杵。(见图 3)

密宗修炼所用的方便坐、菩萨坐等，已为气功界普遍采用。

## 64、持咒有几种方法

据《大日经》、《金刚顶经》、空海《秘藏记》、克主杰《密宗道次第论》等所述，密宗瑜伽诵咒的方法主要有以下几种：

一、莲花念诵。出声诵咒，两耳专注倾听其声，声音大小以仅能自闻为宜。诵时须不急不缓，字句分明。《妙臂菩萨所问经》说："念诵不应太急缓，声非太大及太小，非共人语非散乱，非缺伊乌暗阿等。"

二、金刚念诵。诵时唇齿合而不动，唯舌尖动，不出声。

三、唇吻念诵。二唇微动，半出声。

四、光明念诵。口诵咒时，观想从口中放出光明。

五、随息念诵。与呼吸的入、住、出相配合而诵咒。

六、声生念诵。于自心间观想有月轮，月轮中观想一莲花，莲花上观想一"商佉"(白海螺)，想商佉发出咒声，有如摇铃，两耳专注倾听其声。

七、真实念诵。诵咒时，心中思惟咒的含义，令自心与"真实"相应。一行《大日经疏》卷七说："若但口诵真言，而不思惟其义，只可成就世间义利，岂可成就金刚体性乎?"强调诵咒时须思惟咒义。

八、心意念诵。默诵，不出声。

九、计数念诵。诵一遍记一数，从一数到十或百、千、万，以制心不散。或每日规定必须诵满的遍数，掐念珠计数而诵。

十、三摩地念诵。于自心间观想一月轮，月轮上排列本尊咒语及种字，称为“咒轮”，观想咒字，同时在心中默诵。事部瑜伽则先观本尊在对面，其心中有月轮，月轮上有咒字，观想其咒轮而诵咒。无上瑜伽自观为本尊，在脉轮上观想咒轮而诵咒。（见图4）



图4. 咒 轮
（金刚萨埵心咒）

各种念诵法，都旨在摄心专注于一缘，渐入定境，终而达无观无念的无分别定。如《毗卢遮那别行经》说：“当诵此咒，……令心念之，仍须入无念之念，是名真实。”《上乐本续》中说：“无观无能修，无佛无神咒，迥出戏论（分别）相，佛咒宛然存。”是对无念而念的无分别定境的描述。

密宗诵咒入定之法，皆可为气功默念字句、听声一类入定法所取资。

## 65、什么叫“有相瑜伽”、“无相瑜伽”

《大日经》等分密宗所修瑜伽为“有相”、“无相”二种。有相瑜伽，即心专注于有形相的境缘如本尊身相等，达所观想

的形相明白显现于意识中，恒久专注不散时，为得定，由此而入"无分别"定境，为成就有相瑜伽。无相瑜伽，指观念离言绝相的"心真实"，从而了悟心真实，并定心于心真实上，入"无相三昧"，为成就无相瑜伽。

密宗经论说有相瑜伽为进入无相瑜伽的门径，以无相瑜伽成就为究竟。《大日经》卷七说："甚深无相法，劣慧所不堪，为应彼等故，兼存有相说。"明示有相瑜伽仅仅是为了不能直接接受无相瑜伽的智慧下劣者所设。一般认为成就有相瑜伽，只能得治病、驱魔等下等成就，进而成就无相瑜伽，才能生延寿、神通等中等以上的功效。

一行《大日经疏》、宗喀巴《密宗道次第论》等，皆强调修瑜伽须循序渐进，先修有相瑜伽，得成就后，于定心中修观，反观能见、所见，便能悟自性本空，而入无相瑜伽。《大日经·无相三昧品》述无相瑜伽的观心方法说："想（观念、念头）从何生？为自身耶？自心意耶？若从身生，身如草木瓦石"，如何能自知？且身为诸因缘和集，自性本空。若从心生，"心于三时求恰不可得"，过去心已灭不可得，现在心不住不可得，未来心未生不可得，如是观析觅求，不见心的实体，了悟心本不生——无实体生，由此而超越意识分别，进入无相三昧，成就无相瑜伽。

### 66."净菩提心观"如何修习

净菩提心观又名"月轮观"，是唐密瑜伽的基础功，由印度善无畏（637—735年）传入。此观观想的对象是大乘佛教所说的心真实——净菩提心或自性清净心，在具体修法

上，把净菩提心形象化为一轮满月，取其光明、清净、清凉三种特性，以喻心性本净、本明、离烦恼热恼。然后从观想月轮入手。善无畏所述《无畏三藏禅要》所说观想方法为：静坐摄心，想象离自己四尺左右远的对面，有一轮明月，直径约一尺，明朗清凉，光洁莹彻，注念观想，莫令散乱，勿堕昏沉。久之，月轮渐能明白现见。至此，再观想月轮渐渐扩大，从直径四尺大小，渐渐扩大到量同宇宙。下座之时，应观想月轮渐渐缩小如初，收归自心。观成之后，于定中唯见光明朗彻，无边无际，不见身心世界。据称常入此定，护持不失，便能见道明心，进入初地菩萨位，并称"依此修习，直至成佛，更无别理。"

《大乘本生心地观经》中也说此观修法，而谓月轮应观想在自己胸臆，直径50由旬（约750公里），"无垢明净，内外澄澈，最极清凉。"观想时，须识"月即是心，心即是月，尘翳无染，妄想不生。"经中说修习此观渐次深入的阶次为五种三昧耶：一、刹那三昧，指坐中刹那间能入定或悟心性；二、微尘三昧，指能于短时间内片断入定；三、白缕三昧，入定时间较前更长更多；四、起伏三昧，坐中定多乱少，但心仍有起伏，为掉举、沉没所动；五、安住三昧，修观成就，能恒久持续入定。

从气功角度看，修习净菩提观，有滋阴降心火的特效，易伏昏沉，是一种很好的静功入定法。

## 67、"心中心咒"如何修习

本世纪20年代，僧大愚一度传"心中心咒"修法于京、

沪等地，从学者不少，大愚门人自称“印心宗”，其说融会禅、密二宗，有自家的特点。“心中心咒”原出唐译《佛心经品亦通大随求陀罗尼》等经，咒名“一切佛心中心大陀罗尼”，又名“大随求陀罗尼”。咒文为：“唵，跛啰跛啰，糁跛啰糁跛啰，印地喋耶，微输达你，哈哈噜噜，遮隶迦噜遮隶，莎嚩诃。”持诵时有六种手印。经称：持诵此咒，“能令所持诵者等佛力故，等佛智故，等佛威故，能令持者心所为作无不办故”，名大随求咒。

印心宗所传修法，称“无相瑜伽”，较一般密法简易，不作观想，唯端坐结印，一切不管，诵咒不绝。全部修法分五期：一、修满六印。每结一手印，修八座，每座须坐足二小时。据称每日修一座，坚持不间断者，一年后可能明心见性，若不能，则：二、继续再修。三、打七，以七日为期闭关专修。四、修满 1000 座。五、放弃不再修。明心见性后，不须再持此咒，若修满 1000 座尚不能见性，应放弃此法，另修别的法。

“印心宗”以持咒为仗佛力加持、达明心见性的门径。大愚传人王骧陆《乙亥讲演录》说：“此法妙在于昏天黑地——无趣味中，忽然开朗，亲见实相，证得三昧。”又说明心见性分知照、照空、照寂、空空、寂照五步。至于见性后的修持，与禅宗一致，强调在动用中修心，活泼观照，不为妄念所扰动。

心中心咒法以简易为特点，在密法中最易入手，据说也较易入定。其修法可供气功所取资。

## 68、无上瑜伽说气有多少种

无上瑜伽吸收印度传统之说，称人身中肉眼不可见的生命能量为“蒲拉那”（Prana），其含义相当于气功中的气。无上瑜伽关于蒲拉那的说法，与印度教瑜伽大同小异。无上瑜伽《金刚鬘续》说气有108种，《五次第论》等分气为五种、十种。十种气分为两类，一类称“根本气”，有五种：

一、持命气（Prana）亦称“命根气”，为人从生至死的生命之本，以“空大”为体，色兰，住于脐下四指三脉会合处。

二、下行气（Apana），其作用为推动大小便等的排泄，以“地大”为体，色黄，住于脐下三脉会合处略下的海螺脉部位。

三、上行气（Udana），其作用为引气上行，维持上半身所司饮食、语言、思维等功能，以“火大”为体，色红，住于喉部。

四、平住气（Samana），其作用为推动消化吸收，以“风大”为体，色深绿，住于心轮的前方。

五、遍行气（Vayana），遍行全身，维系肢体运动的功能，以“水大”为体，色白，住于心轮左方，遍布全身。

第二类“支分气”，也有五种：

一、行气（龙气），行于眼能维持视觉。

二、循行气（龟气），行于耳能维持听觉。

三、最行气（提婆气），行于舌能维持味觉。

四、正行气（海马气），行于鼻能维持嗅觉。

五、决行气（财生气），行于身能维持触觉。

五支分气也以五大为体：行气以地大为体，色黄；循行气以水大为体，色白；正行气以火火为体，色红；最行气以

风大为体，色深绿；决行气以空大为体，色兰。五支分气以心轮为中心，分布于五种感官。

无上瑜伽又以十种气配五方，分别为五方佛之气：持命气、行气配东方，为毗卢遮那佛之气；下行气、循行气配南方，为宝生佛之气；上行气、正行气配西方，为阿弥陀佛之气；平住气、最行气配北方，为不空成就佛之气；遍行气、决行气配中央，为不动佛之气。

无上瑜伽又说气分"业气"、"智慧气"两类。业气，指人生来本具的地水火风四大之气，此气由"业报"而生，故称业气。业气以脐轮为根本，通过呼吸与外界之气交换，从左右二鼻孔出入；每日出入共计 20925 次。智慧气以空大为体，修炼时能入中脉而生智慧，故名智慧气。此气于两鼻孔道之中央同时并行，每日出入共 675 次。若外出者增多，则为即将死亡之相。无上瑜伽说通过修炼，可以把业气转化为智慧气，令其全部趋入中脉，从而出生与真实相应的智慧及各种超常功能。

无上瑜伽关于气的说法有一定气功实践的依据，可与中医、道教及现代气功学关于气的学说相参证，深化人们对气的认识，从现代科学的角度提出关于气的新理论体系。

## 69. 无上瑜伽说脉有多少，中脉的位置何在

脉，梵语"那底"（nadis），是印度教瑜伽及佛教密宗无上瑜伽所说身中气血循行的通道，略当于中医所说经络。无上瑜伽说人身共有七万二千脉，其中重要者有一百二十，一百二十脉中主要者有二十四，而对瑜伽修炼来说，最重要者

为左中右三脉。《律生经》说："一百二十脉，说为脉中主，脉处与诸境，数为二十四。此中有三脉，为所依遍行。"《释论》称脉为"气之所乘"、"识之所依"。

三脉中尤以中脉最为重要，此脉又称"命脉"、"武嘛"、"阿瓦都帝"等，其具体位置有数说：有说在脊骨正中，即中医、道教所言督脉者；有说在前后左右之中，即身体之正中者；有说生来原在脊骨中，而观想时应在脊骨前者。但一般都认为中脉上端达头顶"梵穴"（百会），向前弯下至两眉中间，下端开口于"密处"（外生殖器口）。《教授穗论》则说中脉下端分两路，贯通二足心。中脉粗细如钢笔管，总体兰色，外白内红，其相有四：薄如莲瓣，直如芭蕉，色如茜草汁（棕红色），明如麻油灯焰。中脉分为三段：从眉间至心间一段，名"嚩底"，纯净不染；从心间至脐下四指一段，名"无我母脉"，染净相杂；从脐下四指至下端一段，名"海螺脉"，纯染不净。上两段为人生命及心识之本——持命气与阿赖耶识（藏识）的住处。中脉上端为从父亲所禀白菩提（元精）的主要住处，脐下为从母亲所禀红菩提（血）的主要住处。

左右二脉夹持中脉，距中脉约二指许，其粗细为中脉的四分之一，略如麦杆。左脉又名"蒋嘛"，上端经耳际向前，开口于左鼻孔，为白色，其中满贮白菩提；右脉名"若嘛"，上端经耳际向前，开口于右鼻孔，为红色，其中充满血。《密宗道次第论》卷二十一引述《律生经疏》等说，谓"若、蒋二脉各有上下二孔，而说蒋嘛向下，若嘛向上者。"左右二脉在脐下四指处与中脉会合，如剪刀形 ሐ。三脉于顶、喉、心、脐等处缠绕成结，称"脉结"，是阻止气入中脉而自控生命、心识的生理性障碍。常人的左右二脉被精、血充

满，而中脉却扁缩不通，如干枯羊肠。瑜伽观行者则必须观左右二脉渐缩，将气压入中脉。

左中右三脉，皆具有中空、细小、晶莹、洁净四相。

三脉加上在其东方的“绕脉”，在其南方的“欲脉”，合称“初生五脉”。五脉再加上在其西方的“空脉”、在其北方的“拙脉”及与中脉相俱的“破魔脉”，合称“初生八脉”。心的八方有八脉，此八脉左、中、右各分八脉，分别通行气、血、精，合为主要的二十四脉。二十四脉加上五支分气脉、三主母脉、为三十二脉。此外还有七十二脉、一百二十脉、七万二千脉之分，这些脉与瑜伽修炼的关系不是很大。

无上瑜伽所说脉尤左中右三脉及脉结，与中医、道教所说的任督二脉、中央黄道及三丹田，颇可会通比较，有其相近之点，可见别门异域的修炼者，对内气及其循行路线的体验大体相近。

## 70、无上瑜伽说“脉轮”有几个

脉轮，梵语“柴克罗”（chakra），是印度教瑜伽和佛教密宗无上瑜伽修炼时在身内观想的重要部位，略当于道教气功所说的丹田。诸脉轮皆以中脉为轴心，向四周辐射出支脉，状若车轮，故称“轮”。无上瑜伽说有根本四轮，及五轮、六轮、八轮。

根本四轮是：一、顶轮，又名“大乐轮”，位于顶门中脉处，三角形，杂色，从轮轴分出 32 条支脉，向下弯如伞形。二、喉轮，又名“报轮”、“受用轮”，位于喉结后中脉处，圆形，红色，从轮轴分出 16 条支脉，朝上仰如碗形。

三、心轮，又名"法轮"，位于二乳连线中点（膻中）内中脉处，三角形，白色，从轮轴分出八条支脉，平行。四、脐轮，又名"化轮"，位于脐后中脉处，圆形，杂色，从轮轴分出 64 条支脉，上仰如碗形。

四轮加"密轮"为五轮，密轮又名"育乐轮"，位于会阴之上，三角形，红色，从轮轴分出 32 条支脉，向下弯如伞形。密轮为控制性分泌的关键部位，故称为密。（见图 5）

四轮加眉间轮、密杵轮，称六轮。眉间轮位于两眉间三角骨内中脉上端，从轮轴分出六条支脉，此轮与修"天眼"颇有关系。密杵轮位于外生殖器根际及末端，为修"双运"的关键部位。

五轮加位于眉间的"风轮"、喉轮与心轮间的"火轮"、外生殖器中段的"宝轮"，称八轮。

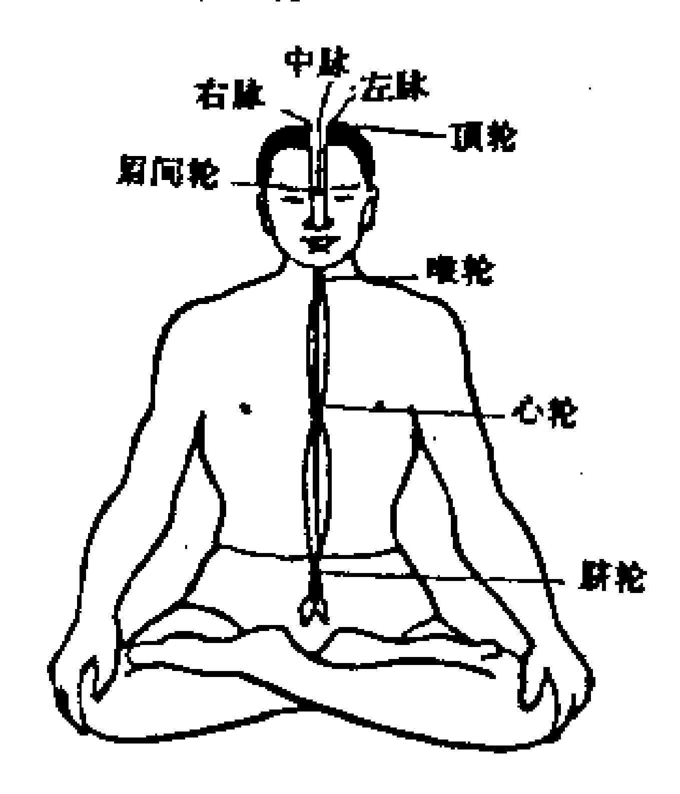



图 5. 三 脉 四 轮

诸轮的大小，一般都说量如芥子。

脉轮与道教、气功的三丹田，可互相参照，关于它们在瑜伽、气功中起重要作用的原理，应从现代科学角度进行深入研究。

## 71、什么叫"明点"

梵语"宾都"（bindu）译为明点，简称"点"，是印度教瑜伽及佛教无上瑜伽所说人身中生命能量的凝聚点及水液，其中有些明点相当于道教内丹学所说的"精"，故有译为"精"、"真精"、"真水"者。无上瑜伽所说明点的种类甚多，依《大幻化网导引法》，可分为三类：

一、离戏明点。意谓无法以概念表述，以意识分别认识的明点，为自身"俱生智"、"最细风心"的自性，法报化三身的本体，具有空、明、不灭等特性。

二、错乱明点。是一般人身中所具，由依无明所起的身心的活动所生，及修瑜伽时在身内所观想的明点，分为不坏明点、咒明点、风明点三种。

不坏明点，为人生命及心识之本，终身不坏，禀自父精母血，为意识底层的心识之本"阿赖耶识"与命根气的结合，住于中脉中，亦称"真水"，真水随人心理活动的变化，在中脉内上下移动。当熟睡时，上身一切气摄集于心间，下身一切气摄集于外生殖器，不坏明点住于心轮，称"心真水"。当做梦时，上身一切气摄集于喉部，下身一切气摄集于会阴，不坏明点住于喉轮，称"被真水"。当醒觉而有思虑时，上身一切气摄集于额部，下身一切气摄集于脐部，不坏明点住于

顶轮，称"射真水"。当性欲起时，随其渐达高潮，不坏明点从顶轮降至喉轮、心轮、脐轮，当降至脐轮时，全身的心识与气皆集聚一处，这种凝集的心识与气，当用瑜伽的方法予以调控时，能转化而引生智慧，故称为"智慧真水"。

咒明点，指修金刚诵时，于身中脉轮内观想的明点。

风明点，指修宝瓶气等炼气功夫时，观想气上腾下降，凝结为明点。

三、物明点。分净、浊二分。净分指禀自父精的"白菩提心"，与禀自母血的"红菩提心"，简称"红白大"，主要住于心间，而白菩提心的一部分从中脉内向上分布，延伸于顶，红菩提心的一部分从中脉内向下分布，延伸于脐下三脉会合处，故说白大在顶，红大在脐。这与道教内丹学顶为性根、脐为命蒂之说不谋而合。

物明点中的浊分，又分为浊中之净分与浊中之浊分两种。浊中之净分，指男女精、血中被身体吸收的部分，如生理学所说性激素之类，及饮食所化精华被身体吸收者。浊中之浊分，指饮食所化汁液中被排泄的部分，如精液、月经、尿、涕、汗等。

无上瑜伽一般都说明点有圆润、明空之相，而其中物明点净分的白菩提心，以清凉为特性，红菩提心以暖热为特性。

无上瑜伽以明点为气与心识的精细物质基础，表现出其朴素唯物主义的哲学立场。无上瑜伽修炼中，以物明点中的红白二大为"道之根本"，十分讲究固精、溶明点，与道教内丹炼精化炁之说至为相近。

## 72、无上瑜伽把身心分为哪三个层次

无上瑜伽吸收、改造印度教瑜伽的身心多层次观，把人的身心分为粗、细、最细三层。

第一层：粗身、粗心，指肉眼可见、四大所集成的血肉之躯，包括解剖可见的感知器官。粗心，指依眼耳鼻舌身五种感觉器官所得的前五识——视、听、嗅、味、触五种感觉，及依"意根"所生的第六"意识"（相当于哲学、心理学所说意识）。也有说还包括第七"末那识"者。

第二层：细身、细心。细身，指肉眼虽不可见，却有根源性作用的内在微细生理机制，由气、脉、明点所构成。细心，指潜藏于意识层下，不为常人所意识到的潜在心识中，为"无明"所生的一切心识，包括能不断产生本能性自我执着及发起第六意识的第七"末那识"（思量识），及具有储藏各种心理"种子"功能的第八"阿赖耶识"（藏识），尤指藏识所藏能引生贪瞋痴慢疑等烦恼、随烦恼凡"八十性妄"的潜意识。

第三层：最细风心。最细风，指作为人生死轮回的根本，修道时能与真实相应，并成为"报身"之体的最极微细的风——大略相当于今天所说场、能之类。最细心，指修道至有相当成就时，所证见的与"四空"相应的超越意识的心"光明"，相当于大乘佛教所说的"真心"。

无上瑜伽说三层身心皆互相依存，身为心的物质基础，心为身的精神作用，而第三层最细风心，与宇宙万物的体性一体不二。心理上的不健康，根源在意识层下的细心，而细心所藏的不净种子，必然在气脉明点上形成阻滞，使气不能趋入中脉，潜在智能无法显现。

无上瑜伽的身心多层次观，是依瑜伽行者在深定中对身心的内省观察而建立，不但包含有朴素辩证法、唯物论的因素，而且蕴藏着超越近代普通生理学、心理学科学知识的智慧，其观察问题的角度、方法，及其提供的身心、心物关系说，对气功科学、人体科学及哲学来说饶具启发性。

## 73、什么叫"光明"

无上瑜伽所说光明，梵语为 Prabhasvara，又译"净光"、"光明体"、"明体"，指心本具的清净、寂照的本性，相当于汉传佛教禅、台、贤、净等诸宗所说的"自性清净心"、"本心"、"自性"、"佛性"等。光明，相当于禅宗所说"了了常知，昭昭不昧"，指心光而非物理光。

无上瑜伽对光明的阐述相当具体，不像禅宗之说那样笼罩在神秘气氛中。《大乘要道密集·大手印九种光明要文》说:"一切有情（众生）本具光明而不了解，藉托九时方了光明。"其所说本具光明显现的九时为:

一、婴孩时光明。指从诞生到饮母乳之前，无任何概念、自他分别的混沌心态。

二、调习时光明。指修学瑜伽过程中，由师指示，所领悟的心光明。

三、风入中脉时显现光明。指修宝瓶气、金刚诵等，功夫深入，达心念寂定时，气入住于中脉，显现出空寂的心地。

四、受灌顶时光明。指受无上瑜伽第四级词灌顶时，由上师指示、加持所认识的光明。

五、喜乐刹那光明。指修“欲乐定”而得极大喜乐，生“俱生喜”时所证见乐空不二的心光明。

六、眠寝时光明。指临睡前修“睡梦定”，于前念一切念想止息、后念未入睡眠的刹那间，所认识的空白心。

七、临死时光明。据称人临死时，于最后刹那间会自然显露出离念的心光明。

八、大醉时光明。指大醉时，意识分别有时息灭，显露出混沌心态。

九、闷绝时光明。指突然闷绝的刹那间，所显现的心光明。

据此，则无上瑜伽所谓光明，不过是指停息了任何概念活动，但非昏睡的无意识心理状态，这种心光明在一般人临睡前、大醉中、闷绝时及前念已灭、后念未生中间，皆刹那显现，不过为时极短，未予注意，或注意也很难抓住罢了。修瑜伽者通过调心、炼气，达到、延续这种无意识的特殊心境，便称作体证光明。

无上瑜伽又把光明分为根、道、果三种。据《明行道六成就法》等所说，根净光（根本净光）指一切众生本具的自性清净心，亦即汉传佛教所说“本觉”。道净光，指修密宗瑜伽时所认识证见的光明，分为母净光、子净光、和合净光、觉受光明、譬光明、通义光明、密义光明、究竟光明等多种。

母净光，指依师指示，于前念已灭、后念未生之间所认识的光明，大略相当于禅宗“有省”时所悟，它是能生一切道净光之母，故称母净光。子净光，指已见母净光后，按谛洛巴“不思、不念、不寻、不究、不观、不想”的六不原则，在静坐中调心入定，所证见的光明。子、母二光明融合为一，

称"和合光明",这才是真正的道光明,大略相当于禅宗"破关"时所见心性。

由禅定或调心观心,得到一定体验,对光明产生决定的认识、领受,这样领受到的光明称"觉受光明"。其时因为尚存在能觉受与所觉受的分别,故非真正的净光,大略相当于禅宗所说"解悟"。进一步认识心性明空不二,但在平时尚有心、境的分别,称为"喻光明"。由修瑜伽,摄气于中脉而生"四空"的觉受,称"密义光明"。以无分别智契证本来空性,称为"究竟光明"。

果光明,指依修道中所见道光明自具的"自然智"修菩萨道,直至成佛时,才使本具心光明完全显发,叫果光明。

藏传佛教噶举派所传"那洛六法"中,有"光明"的专修法。

## 74. 什么叫"临死八相"

无上瑜伽说人临命终时,心识中依次现起八种相,最后豁露出"死光明"。修瑜伽者通过宝瓶气、金刚诵等修习,令脐下拙火炽燃、气入中脉之际,也依次内现如同临死者所见的八种相,若于平时修炼中,能熟练认识临死八相,体证心光明,即使生前不能成佛,在临死之际,也可依死光明而成佛。据《教授穗论》等所说,临死八相依次为:

一、如烟雾相。这是身中地大收入水大时,在心识中的反应。

二、如阳焰相。这是身中水大收入火大时,在心识上的反应。阳焰,指水波反射阳光于墙上,所现闪烁不定的光

影。

三、如萤火相。这是身中火大收入风大时，在心识上所起的反应。

四、如灯光相。这是身中风大（气）收入心识时，在心识中所起的反应。当此之时，人呼吸停顿，临床认为死亡。

五、如月光相。有如无云晴空皎洁的月光，莹彻清凉而亮度不大，称为“现”（显）或“白道相”。此相灭时，心才开始与空相应，对粗境的分别已灭，称为“所显空”。

六、如日光相。有如无云晴空早晚日出、日落时的红黄色光，称为“增”或“红道相”。此相灭时，对一切细境的分别亦灭，其时所证的空寂称为“大空”。

七、如黑暗相。有如无云晴空黄昏时的光，称为“得”或“暗黑道相”。此相灭时，大半的微细分别亦灭，其时所证空称为“胜空”。

八、如黎明晴空相。有如无云晴空黎明时分东方的青白天光，称“（死）光明”，其时一切微细分别（无明）皆已灭尽，显露出心体光明，称为“最胜空”，简称“空”。

显、增、得、空四相时的心境，即无上瑜伽所说“最细心”，而以最后如黎明晴空相时所显光明，为真正的心光明。

临死八相之说是否正确，有待于气功高水平者及濒死经验的研究者们去实验、验证。

## 75、什么叫“九节佛风”

九节佛风又译“九出浊气”，是无上瑜伽调息排浊的一种

方法。据敦珠讲《大幻化网导引法》所述，其法为：

以七支坐坐好后，右手握拳压右胁，以压迫肺部动脉，左手握拳，伸食指按住左鼻孔，从右鼻孔中猛呼长气一次，次猛呼短气一次，再呼长缓气一次；次以左手握拳压右胁，右手食指按住右鼻孔，从左鼻孔中如前呼气三次；最后从两鼻孔中如前呼气三次，一共呼出九次浊气，故称“九出”、“九节”。呼气时，想象全身病气、魔障随呼出的浊气消散，每次呼气后，须深长吸气，吸时颈项稍向前屈，收腹贴脊。

此排浊法，只可于每天修第一座时进行，若多做，会导致头痛、气涌。第一座后，再坐之时，只要作自然呼吸即可。若久修功深，能自如排浊者，不需再做九出浊气。

### 76、密宗“四加行”是哪四种

密宗无上瑜伽各派，皆以四加行为一般初入密宗之门者必先修习的课目，作为修“正行”的准备，“加行”即正式修习前的准备工作，四加行的内容为：

一、诵“四归依”——表示誓愿归依上师及佛、法、僧“三宝”、发菩提心（发上求佛道下度众生的誓愿）的偈颂，诵满 10 万遍。

二、修诵金刚萨埵真言。金刚萨埵，是密宗所说诸部密法的主管者，一位大菩萨，其形相为天冠天衣、顶髻披发，手执金刚铃、杵，无上瑜伽部多观为双身，身白色或黄白色，跏趺坐于莲花日月座上。持诵者观想金刚萨埵坐在自己头顶上空，然后诵咒，咒称“百字明”，约长百字，据称有消除一切业障重罪及修习密法的障碍的强大威力。诵咒时，观

想金刚萨埵放无量五色光明，遍照十方，消除自己及其余众生的业障罪垢，并从金刚萨埵身流注甘露，从自己顶门流下，润溢周身，涤荡身中病、魔、业气，化为黑气从足下散出。诵若干遍（一般是108遍）后，于心轮观想金刚萨埵五字真言（心咒）而诵，并观咒字放出无量五色光明，照十方世界，利益众生，供养诸佛，还复收回于自身。这种诵修法实属本尊法，据称专精修习诵满"百字明"10万遍，不但能涤净障垢罪业，而且能涤净身中诸脉。

三、供"曼达"10万遍。于盘中贮七宝或大米等，观想为大千世界及其中所生树、稻、象马、玉米等诸宝，结印诵咒，用以供养上师、本尊、空行、护法神众，目的是集福。

四、修上师相应法10万遍。观想上师，诵"上师即佛上师法，上师具德金刚持"等礼赞偈，磕"大头"礼拜，磕满10万遍。

四加行虽然以宗教性的归依、礼拜、忏罪为主要内容，但其实也贯串着炼身炼气的气功内容。如诵念金刚萨埵咒从气功角度而言，不但是一种观想诵念入定法，而且有排浊、净脉的特殊功用。磕大头要观想三字总持咒在中脉中升降，加上五体投地的反复性全身运动，实际上可看做一种动功。无上瑜伽也以涤净身脉、打通脉结、排浊固精、强身健体为修习"百字明"、磕大头的重要目的。

### 77、什么叫"生起次第"、"圆满次第"

无上瑜伽部密法，按藏传佛教宁玛派的说法，分生起次第、圆满次第、大圆满三步，格鲁派只说生起次第、圆满次

第两步。

生起次第又译为"起分"，以修本尊法为主，先从空中自观为本尊，在脉轮上观想本尊真言而诵念，最后把内外境界都摄归于自心咒轮，咒字渐次收摄而终归于空，定心于空寂境，入"随察渐收三摩地"，为生起次第修习成就。这一次第的观修仪轨，多较复杂。无上瑜伽宣称修生起次第，最高只能成就四小、八大等"共悉地"，命终往生于本尊"化土"，见本尊"化身"。

圆满次第又译为"正分"，是无上瑜伽的精华所在。正分主要修气、脉、明点、幻身、光明，仪轨简易，但强调上师的具体指导。无上瑜伽宣称只有修习正分成就，才可"见道"而入菩萨初地，乃至即身成佛。

密宗各派一般都说生、圆二次第须循序进修，从修生起次第入手，不可躐等超越。

## 78、"那洛六法"是哪六种

那洛（一译"那若"、"那茹"）六法又称"六成就法"，是藏传佛教噶举派所传密法中的精要，后来格鲁派等也予以继承发扬。其六法为：

一、拙火：一译"丹田火"、"灵热"、"忿怒母"，指入定时脐下丹田中所生暖热之气，无上瑜伽认为此火乃是"忿怒母"（一种象征生命之母的女神）的体性，由禀自母血、藏于脐中的"红菩提心"所生。修习时通过观想身中三脉、修宝瓶气功、金刚诵，并辅以拳法练身，令拙火生发、炽盛，循中脉上升于顶轮，熔化顶上"白菩提心"下降，依次生"四喜"——

四种逐层深化的喜乐，在第四“俱生喜”生时，注意体认“俱生智”。

二、幻身：一译“幻观”，为修“报身”之法。先置大镜于前，借助镜中像，观想我身与镜中间有如同幻化的“不净幻身”出现，继观此不净幻身变为本尊形状，观想分明，据称能成就气所构成的幻化身，至修习达“实义光明”显现后，则能成就如其所观的“净幻身”，即身外之身、报身。观成之后，复观此净幻身亦同幻化，唯意念所造。

三、梦观：于临睡前修气，观想喉轮中有红色“阿”字放光，或观想本尊，达到睡眠中亦能入定，心不为梦幻所迷，能转变梦境，认识梦境。

四、光明：通过于前念已灭、后念未生中间认识“母光明”，静坐调心时认识“子光明”，临睡前认识“眠光明”，令子母光明会合，明了现证自性光明。

五、中阴：又译“中有”，为佛教所说人死后至转生之间身心存在的状态。无上瑜伽说人临终时，先依次出现“临死八相”，为时可能非常短暂，八相过后，才完全死，从而离今世的“生有”状态，而入中阴境，生中阴身。若不能在临终之际八相现时，认识最后所现光明而溶入之，即难免入中阴境，在中阴境中会出现种种幻相，但只要提起正念，正确识知，不被幻境所迷乱，一心观想本尊或称念本尊名号，也能生于本尊净土或复生于人间。这需要在平时修习中，认识光明，觉知中阴境界及中阴成佛法，牢记于心，才能临事不迷。

六、转识：一译“迁识”、“神识迁移法”，藏语称“颇哇”，是一种练习打通顶门“梵穴”而欲图达到自主生死的方法。修习时观想本尊（一般观想阿弥陀佛）在头顶上，通过

观想、瓶气及诵咒，钩提心轮中作为生命及心识之本的明点循中脉上冲。此法修习时有因控制失度而致脑溢血之虞，须在上师指导下练习。

以上六法是一互为联系的整体。贡嘎所传《显明大密妙义深道六法》称拙火为"道之根本"，是修其它法的基础，须先修习；光明为"道之心要"，贯串始终；迁识为"道之中心"，乃六法中用以解决生死问题的最要一着。

那洛六法明显以解决生死问题为中心，与气功颇多不同。但其中拙火、梦观、光明等法，都以气功为内核。

## 79、"宝瓶气"如何修习

宝瓶气，藏语称"盆降"，又译为"瓶息"、"瓶风"、"壶形气功"、"风瑜伽"等，是无上瑜伽炼气方法之一，其修习以闭气为要，与中国魏晋时代道教界流行的"行炁"功相近。《大幻化网导引法》解释说："宝瓶气者，谓上气下压，下气上提，有若函盖相扣，气藏其中，如宝瓶然，故曰宝瓶气。"其修习分为吸、满、消、射四步。

一、吸：静坐调身调自息讫，从鼻中缓缓纳气，收腹扩胸，令气盈满胸腹，同时提肛，将下行气上提，使上下二气压合于脐下。

二、满：观想气贯满左右二脉，进入中脉，随之咽津，想津液与气同被压合于脐下，异常充满，闭息不出，长久而住。初修者每次闭息时间以弹指 36 下为宜，约半分钟，以后渐渐增长，至 108 弹指（约一分钟半）时，方称合度。不可勉强压抑，应自然渐进。

三、消：闭气至不能忍时，应予消散。此分内外二消。内消者，观想左右二脉中的气贯入中脉，有如从渠中引水，从左右脉流注中脉，流至心间而消失，中脉中空空如也。外消者，观想气先贯满中脉，次满四轮，复遍行全身，遍于每一一毛孔。

四、射：有冲顶射法与自然射法两种。觉气不能再闭时，观想气兰色，如箭上射，纷纷向顶，由顶门梵穴冲出，叫做"冲顶射"。这只可在坐初修一次，以冲开脉道，以后不可再修。冲射一次后，观想气从两鼻孔中射出，有如香烟缭绕，于鼻前一尺许虚空中消散。每次气射出时，须留少许于脐下，叫"中住气"，这对入定极为重要。

《明行道六成就法》有宝瓶气口诀说："引息满息与均（消）息，及以射息为四法，不明四法合作者，无益有损险当知。"说明此功修习，若调息失度，有损气伤身之虞。这种气功用气刚猛，称"刚猛气功"，除了须有师传外，修习者还须有一定的调息吐纳锻炼的基础。密宗中人一般都从修柔软气功如金刚诵起分（金刚数息法）入手，到有了一定的功底，再修宝瓶气功。

## 80、如何入"拙火定"

拙火，梵语"赞捺哩"，义为卒暴猛火，专指修气功者脐下所生之火。《大乘要道密集·拙火定》解释说："拙火，卒暴之义，……修道之人自然脐下离四指许，元有血脉，暖气所盛，梵书黄色短'阿'字之相，其'阿'字顿然相成，至极炎热，不能触着，梵书红色短'阿'字上暴发猛焰故，是名拙火

也。"观修拙火生起而入定，称拙火定。无上瑜伽诸派一般都通过修宝瓶气、金刚诵引发拙火，此外还有观明点、观火焰等多种发起拙火之法，如《大乘要道密集·拙火定》所举"风息归真法"五种：一、观三脉短"阿"字。二、观三脉乱迸火星。三、观三脉发碎火焰。四、观三脉迸射粗火焰。五、观三脉迸细火星。又"风息归心法"五种：一、观焰流注。二、观将欲滴明点。三、观明点降火焰。四、观穿透明点。五、观注如蛛丝之菩提心。此外，风息归心法还有：静坐息虑忘念，凝然安住；反观自心；观眉间、梵穴、杵间明点等。以上诸法随修一种，皆可燃起拙火。

拙火燃起后，先观想它遍满脐轮，渐渐上升，遍满脐以上诸轮，次遍满四肢，直至遍满全身每一毛孔。继观其火如电光灼照，从毛孔中外放，涤净自身中脉、气、明点的不净垢障，并照触宇宙，令一切众生皆得利乐，复收回于脐下。

据称拙火定修习成就，可以赤体御寒，甚至溶化身旁的冰雪，令人力大身轻，童颜黑发。若进而以宝瓶气鼓动拙火，令其循中脉上升，熔化顶轮白菩提，从顶、喉、心依次降下，至于脐轮，能生逆（降下时）顺（上升时）"四喜"，身心享受到极大安乐，当达最后"俱生喜"时，能豁露出心光明，从而得"俱生智"——一种了达心光明的智慧。

### 81、"金刚诵"如何修习

金刚诵，梵语为 Vajrajapa，是无上瑜伽修炼气、脉、明点的主要方法之一，属"圆满次第"所修，它将观息、诵咒、观想及观修脉轮结合为一，可称诵咒一类瑜伽中最成熟

者。据《大幻化网导引法》所述，金刚诵分起分、正分，先须从起分修起。

金刚诵起分又称"金刚数息法"，是无上瑜伽的六妙门，亦分数、随、止、观、还、净六步。数，与显教六妙门数息同，安坐调息讫，专意数呼吸，从少数到多，不令散乱。修习纯熟后，舍数而修随。修随息时，吸气时观气从鼻前一尺至五尺远处被吸入，经鼻、喉、心、脐，下至会阴，遍行四肢、全身；呼气时，观想气还从鼻出，至鼻前一尺至五尺远处。如此反复练习，至明了息出入之远近长短时，则舍随而修止。修止时先观气住于脐下，渐渐遍住于全身，令心与气合，寂尔入定。观止纯熟后进而修观，观外界气有地水火风空五种，依次为黄白红绿兰五色，从距鼻八寸至一尺二寸左右远处吸入，气出入时观其五色各不混杂。观想至明白现见后，舍观修还。吸气时，观想十方诸佛的光明、功德从我鼻中入，化为白色嗡（藏文 ）字，下住于脐间，变为红色阿（藏文 ）字，长久而住，呼气时，变为兰色吽（藏文 ）字，从鼻中出，放兰光，入一切众生身中，为他们消罪增福。如此循环往复，使业气转变为嗡阿吽三字，解开全身脉结，名为还。如是修炼纯熟，呼吸随心之寂定而渐渐缓慢，直至停息，中脉被打通，业气转为智慧气，名为净。

金刚诵正分又分根本气金刚诵及支分气金刚诵凡十种方法。大体皆随呼吸之入住出，默诵嗡阿吽，同时观想嗡字白色、阿字红色、吽字兰色，从中脉中出入。如此修炼纯熟，可进一步打开最难打开的心间"都帝"脉结，令全身的气入、住、融于中脉，从而引生心寂，深入四禅，证见"实义光明"。

## 82、密宗有动功吗，练身法有哪些

密宗诸部瑜伽修炼，皆以静坐为主。但无上瑜伽部法中，不乏动功一类。该部瑜伽修炼气脉明点时，非常重视炼身，作为强健身体、打通脉结、排浊化精的必要辅助手段。其练身法，有大礼拜（磕大头）、金刚立、拳法等。其中拳法一类，与印度瑜伽的体位法和道教的导引相类，有的其实就是一种动功。但这种动功，皆凭师传，很少有整理为文字者。汉地所传，有"一目了然"三十七拳法、六炉火拳法、那洛巴炼气六法、金刚亥母拳等。下面从《明行道六成就法》中引述一种那洛巴秘传"根本六事体功法"，供读者窥豹一斑。

一、两拳安两膝上，两足跏趺坐，齐腰际扭转身体，由右而左，由左而右，各作三次。此功能除脐部诸患，开解脐轮脉结。

二、扭转及俯仰，以活动头项，令顶、喉际脉结得以开解。

三、坐式如前，开掌覆于膝上，由右而左，由左而右，扭动上节身躯，令上身各部疾患消除，脉结开解。

四、坐式如前，伸缩四肢，先伸缩两手臂，次两手开掌，平放于身后垫上，以支撑其身，臀部坐稳，将两腿足互换向前上方用力踢伸抖动。

五、提举身体，离地而起，用力向下抛跌而坐。当举起身躯之时，同时将身躯向左右扭动，用力抖振，以两手掌覆压两膝。

六、身体向前俯屈，两手支撑于地，用力抖振身体，并

用力发出"呜"声，呼出胸中陈气，起坐后以两手按摩周身，令全身脉道皆得通畅安和。

密宗虽重炼身，有一类动功，但文献中不见有"自发动"的说法和记载。

## 83、"开顶"是怎么回事

小乘、大乘佛教，皆说人死时神识从身上某处而出，只有从顶门上出去，才是了脱生死的标志，有"顶圣眼天生"之说，无上瑜伽认为人的顶门在儿童期后即被严实封闭，顶轮处脉结缠缚，成为自主生死的生理障碍。因而欲图通过特定的修炼方法，用气、意念打通顶门通路，俗称"开顶"。

开顶的自我修习法，藏文称"颇哇"，译"迁识法"，乃由观想、诵咒、瓶息相结合，练习钩提心间明点上冲顶门。据称修习成就而开顶的标志，是顶骨松动、发软，周围常发肿、流黄水，凹缝处可插入一寸左右的"吉祥草"茎。开顶之后，要以观念封闭顶门，否则易漏气，并有"非时往生"的可能。

密宗信徒多信仰有加持能力的上师，在灌顶时能以意念或气为徒弟开顶，参加灌顶者往往怀有开顶的愿望。

密宗开顶，只是为解决自主生死的问题，据称一旦开顶，就可以随时以意念钩提神识离开身体，往生净土人间，"来去自如"。这自属宗教范围内的事。但开顶的练习所引起的生理变化，却是气功学、人体科学应予研究的。

## 84、什么叫"大手印"，大手印法有几种

大手印，梵语"摩诃穆德拉"（Mahamudra），义译"大印"，大略相当于汉传佛教所说的"佛祖心印"。印是印玺，"大印"专指为佛祖所印证的修持心要或心传。据《七系付法传》，大印法由公元前1世纪左右的印度人萨罗诃传与龙树，递经舍婆黎、卢伊波、微吉波，传至谛洛巴（988—1096年）、那洛巴（1016—1100年）。另有一系由卢伊波传陀黎迦波、安多啰波等。西藏噶举派开创者玛尔巴译师（1012—1097年）三度亲赴印度，从那洛巴、麦枳巴等得大印之传。据《青史》，另有麦枳巴弟子汝巴·洽纳、阿苏传译大手印法于西藏。大手印为藏传噶举派密法的精髓，萨迦派、格鲁派也有传行。

大手印法大致分为三种：

一、实住大手印。不属密宗，通过研习佛教经论，或得师授，明了"真实"之理，依所悟解而修禅调心，令与真实相应。此即大乘佛教所说一行三昧、真如三昧等。

二、空乐大手印。属无上瑜伽部法，须经灌顶，修宝瓶气、金刚诵、拙火或双运道，渐达气足心寂，生空、乐不二的禅定觉受，在第四级灌顶中，由上师指示加持，了悟心光明，然后修"无修瑜伽"，这是大手印的渐入法，必须以修炼气脉明点为基础，适宜于中下根器的人修习。现在修大手印者，多从此门而入。

三、光明大手印。此法主要依赖上师的加持而获得顿悟。贡噶《恒河大手印直讲》说："最上之大手印，则并亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜，承事亲近于其上师，或仅观上师微妙身相，即能立得证悟。"并说这种大手印，才是大手

印的“最胜义心传”，是真正的大手印。光明大手印属大手印的顿入法，不须以修气功等为基础，但修习者须有上等的素质，遇上等的上师。故实际修习者很少。

大手印的修习一般分为见、修、行或见、定、果三要，而以“见”为修学大手印的关键。所谓“大手印见”，指理解、了悟自己心性本来不生不灭、清净明了，显现一切，所显生死、涅槃本来无别，烦恼、菩提亦无有二，可以中国禅宗“触类是道”、“当相即真”之言概括之。贡嘎《椎击三要诀胜法解》说：“见者，夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义。”这与汉地禅宗、天台宗、华严宗、真言宗的说法大体一致。大手印的宗旨与方法，与禅宗最为相近。

## 85、大手印顿入法如何修习

大手印顿入法一般虽依上师的加持、心传，但大手印文献中也有一类自己顿入的方法，这些方法，在当初也都是祖师们口诀传授。其方法与《大乘起信论》所说真如三昧修法实际一致。如《大乘要道密集・新译大手印顿入要门》所说方法，以七支坐式静坐，坐定调心，令“心直如枪”，“一切善恶邪曲妄念都莫思量，离诸妄想，寂绝而住，称顺本心。”《心印要门》说：“应依真空，无念而住，当此之时，心无所缘，亦无所思，善恶邪正都莫思量，又不思有，亦不思空，过去不追，未来不引，现在不思，妄念起灭一切皆无，亦无能缘，能所清净，如鸟飞空而无踪迹，如海雪消，泯绝诸

想，如无云晴空寂然显现，纵荡身心，坦然而住，如初生婴孩饮乳充足，安然而住。……应念真空一味平等，于彼无念亦不应住。”这种不念一切、亦不念无念的禅，实即达摩所修的“壁观”。而强调身心坦然，为其独特的风格。

大手印一系的祖师们留下了不少关于修定调心的口诀。如《大乘要道密集·大手印引定》说：“不须急切系缚心，纵任解脱无所碍。”同书所收《大手印伽陀支要门》说：“水不动则自澄，心不整则自明。”萨啰诃《域胜修颂》说：“不须持息勿系意，心无造作如儿童，倘起觉念即观彼，如水与波无差异。”谛洛巴“六不”诀说：“不思不想不寻伺，不观不念住本元。”

和禅宗、天台宗一样，大手印顿入法也用观心觅心的方法，以期了悟心性。如萨啰诃《辩见颂》说：“以莫散心观自心，若能自知自本性，诸相自脱大乐中，散心亦皆成大印。”又其《明了达见之相颂》说：“如人寻求虚空界，无中无边亦无见，如是寻求心与法，亦不得极微尘许。寻求心亦不可得，如是无见即是见。”《明见无变颂》说：“如海船上放鸽飞，遍绕诸方仍落船，如是以心观分别，终归最初心本性。”

大手印顿入法还有一种独特的念“呸”斥念法，如大善功德主所造《椎击三要诀》说：

> 最初令心坦然住，不擒不纵离妄念，离境安闲顿时住，陡然斥心呼一“呸”，猛厉续呼“呀玛呵”，一切皆无唯惊愕，愕然洞达了无碍，明彻通达无言说。法身自性当认之，直指本性第一要。

此法是于坐定调心、达安闲无念后，猛然厉声大喝“呸！”（梵语咒字 pat，斥断之义），次连续大喝“呀玛呵”（梵语惊叹词）数声，用惊愕来截断意识之流，逼使露出一

段空白无念的心境，于此须认识：此即自心的本体、自性，常住法身。认识之后，再于静坐中修一切不思量的禅定，定心于所认识的自性之上。并于日常生活中护持不失，妄念起时，不须以念止念，专作对治，只要提起本心，则妄念如雪消于海，飒然自灭。如此恒久修习，则渐达动静一如的自由境地，入自性大定。

若通过顿入法的修习，觉持心不易，效果不佳，则多与身体上气脉的不调、气的不足及其与此有关的心理自控力差相关，这类人宜从大手印的渐入法入手，修止炼气，渐达寂定，从寂定心中修观，然后进入大手印的顿入之门。

## 86、什么叫"大手印四瑜伽"

大手印四瑜伽，为修习大手印道逐级深入的四个层次：专一瑜伽、离戏瑜伽、一味瑜伽，无修瑜伽，这四瑜伽。实际上可作为佛家一切止观进修的阶梯。

据法自在所著《祝被契合俱生大手印》、白莲花著《涅槃道大手印》，四瑜伽的修习方法大体如下。

一、专一瑜伽。即系心一境以修止。分有所依修止法与无所依修止法两种。有所依修止，乃渐入法，先系心于佛像、咒字、心明点或一随意的小目标，或依宝瓶气、金刚诵修习，修至能入定时，可转入无所依修止，即顿入法，其深入的次第有三步：第一，刹那念起，顿即根断。定中若起杂念，用念"呸"法厉声斥断，并注意体认心自性。第二，随所显现，不加整治，由了妄念无自性，偶有念起时，再不须念"呸"斥断，唯提起觉照心，任其自灭，不随念转，有如牧羊

人任羊觅食，不故行驱迫。第三，心得安住，不为念想所动。有四种令心安住的持心诀要：

一名“如婆罗门纺线法”，松紧得宜，勿过松过紧，《般若佛母颂》说：“初修止时从紧起，于过紧时宜放松。紧复松兮松复紧，善观于此起慧见。”

二名“如柴薪断法”。妄念起时，不须注意对治，亦不起保持本心之念，能观与所观俱舍，如柴薪断，无丝毫束缚。

三名“如婴儿观佛殿法”，随念显现，不予分别，不取亦不舍。

四名“如象触荆棘法”。至此定力已深，入于“后住”，纵有妄念偶起，觉知之心安止不动，不为念扰，如象触荆棘，因皮甚厚，不畏被刺，漠然无觉，坦然自在。

有一种说法，谓不见心光明，不得算作人专一瑜伽。

二、离戏瑜伽，又译“无生瑜伽”，属修观，于寂定心上起心反观心之实体。观分三方面：一从时间方面，觅心在过去、现在、未来之实体，看其从何处生，向何处灭。二从有无方面观察，观心是有抑或无。三从一异方面观察，观心与境、能观与所观是一还是异。如此多方面反复推究，不见心之实体，自然“言语道断（离概念分别之“戏论”）、心行处灭，”证悟心的体性。

三、一味瑜伽。于行住坐卧、待人接物，一切时中，一切事上，皆保持所证见的心体而不迷乱，并观心境、真妄、体相不二（一味），有如心之与梦、水之与冰、水之与波，体性是一。

四、无修瑜伽。达瑜伽高级境界，无能修、所修之念，一切现成，任运自然，进入大解脱，大智慧的无碍自由境界。

《大手印显明本体四瑜伽》等把四级瑜伽各分为下中上三品，凡十二级，每级各有鉴别的具体标准。

一、下品专一瑜伽：从心难定到渐能入定，于刹那间见心光明。

二、中品专一瑜伽：能坚固定心于心光明，有时无意入定而自然入定，梦中有时亦能入定。

三、上品专一瑜伽：入定出定，常住明体，昼夜一如，如海无波，梦中多时能入定。

四、下品离戏瑜伽：通达心之体性，但尚有空、定解、觉受三种执着，待人处事，不摄心时，尚生爱憎亲疏之分别。

五、中品离戏瑜伽：空、定解、觉受三执着已尽，但于境相尚有希求畏惧，待人处事时还偶然迷失心光明。

六、上品离戏瑜伽：离希求、畏惧，不畏生死，不求涅槃，但梦中有时尚如一般人。

七、下品一味瑜伽：通达心境不二，但尚有"不二"之执，梦中有时尚执心境为二。

八、中品一味瑜伽：无能所、内外的分别，处事待人及梦中亦很少起迷执。

九、上品一味瑜伽：昼夜如一，不迷失明体，有时能恒久无梦。"六通"陆续出现。

十、下品无修瑜伽：无须起心修无念，但有时尚有一切如幻化之执。

十一、中品无修瑜伽：昼夜常住无修瑜伽。

十二、上品无修瑜伽：转识为智，功德圆满。

大手印丰富的调心诀要，及四种、十二级瑜伽逐级升进的境界，对高级阶段的气功修炼来说，十分珍贵，其中不乏

切实之谈。

## 87、什么叫"大圆满"

"大圆满"是藏传佛教宁玛派所传密法中的精髓，梵语名"阿底瑜伽"（Ati-yoga），义为至高无上的极瑜伽。"大圆满"是阿底瑜伽哲学观的集中概括，所谓"大圆满见"，指众生内心本具"明空豁朗"的"内证智"——即自性清净心、自然光明智，本来圆满具足诸佛所证的法、报、化三身，任运显现生死、涅槃一切现象，于此心体上，不必另有修为造作，本来便圆具一切，故名大圆满。这种观点，与汉地禅宗南派"一切现成"之说实无二致。

大圆满法分为心部、界部（一译"陇部"）、要门部（一译"口诀部"）三部，要门部法又分"阿的"、"借的"、"仰的"三部，"仰的"称"大圆满心髓"（一译"心中心"），由陇钦饶绛巴(1306-1363年）集大成，近代有贡嘎等传其法于内地。

据宁玛"陇钦宁提派"第十三祖智悲光所撰《大圆满无上道广大心要》，大圆满心髓法的修习大体分"加行"、"正行"两步。加行为入正行的准备，有本派独特的修身、修语、修心之法，身、语、心三方面并重。修身，以金刚立、金刚坐二姿势练力，观想自身为白、红、兰、绿诸色金刚杵，顶天立地，放出无量光明，还复收入自身。以此强身健体，打通身中脉道、修语，取立式，长声诵"吽"字，以打通喉轮脉结，修心，是加行中最重要的环节，其观法与大手印四瑜伽离戏瑜伽修习时的观心法基本相同，反观内觅心的生灭处及住处，观心的实体，以期了悟心光明。

大圆满心髓法的正行有"澈却"、"妥噶"二法。"澈却"义为"立断"，在修加行观心而得"觉受光明"的基础上，定心于心光明之上，不擒不纵，不取不舍，不观想不念诵，不修身炼气，务令自心宽坦、舒适、自然、明了，以光明不迷失为要。《大圆胜慧澈却妥噶全书》说：

> 只在一切法（指所知觉者）之显现中，于当体明空不二的刹那上，无修无证，无散乱定住，明明了了，觉照认识，认识这个就是自己本心，勿令间断即是。

这与禅宗南派悟后"保任"，大手印"无修瑜伽"之旨同趋一轨。

据称澈却修习成就，可达自主生死，临死时，令肉体渐渐消失，归空不见，或仅留下头发、指甲，或尸体缩小且不变坏。密宗信徒以此为即身成就、自主生死的见证。

"妥噶"义为"顿超"，修时借助日光、灯光、水光等光明，于澈却的定心中，凝眸静观，据称可自然显现出如金刚练串等空中明点及五方佛土。具体修习有看光法、白关法、黑关法、睡眠修法等多种方法，与一般密法颇多不同者，须得师传。

据称修妥噶成就，自主肉体的能力要比仅修澈却成就者大得多，最高者可令自身物质结构发生质变，化为由光明构成的"大迁转身"或"虹身"、"光蕴身"，长生不灭，自由住世，或趋入各个层次的世界，包括飞往本尊的净土。这种说法是否当真？殊不易以事实来验证。但这种争取绝对自由的美丽理想，确实可令不少人神往。

## 88、"欲乐定"、"双身法"是怎么回事

佛教本来以性欲为人生死之本，作为着力对治断灭的主要烦恼。发展至密宗无上部瑜伽，大概受当时印度怛特罗乘性力派的影响，也出现了男女合修的方法，称为“双运道”。双运，指智慧、方便双修，不可偏废，这本是大乘佛教的基本宗旨，智慧指与真实相应，方便指济度众生的巧妙方法。但无上瑜伽双运道的双运，却有具体指男女二身的意义，以智慧专指女性，方便指男性。男女双身合修禅定，称“欲乐定”、“莲杵氤氲三昧”。

据《七系付法传》说，双运道最初由释迦牟尼传与乌苌国（今克什米尔一带）因陀罗部底王，至公元8世纪后渐盛行于印度。印度佛教晚期所传说的84位瑜伽大成就者，多修双运道，他们之中有的身为僧人，却公然携女同游，行迹诡异，因此被佛教界的其它派别和社会人士目为“左道”。双运道在公元8世纪中叶由莲花生传入西藏，以后藏传佛教诸派多传行双运道。北宋初，印度僧人施护、天息灾等曾携无上瑜伽部典籍来华，当时译出的《频那夜迦经》等因有双身的内容，朝廷认为有伤风化，禁译不传。元代，西藏萨迦派喇嘛传双运道于元朝宫廷，称“演揲儿”法，君臣淫戏于宫廷，为史家所贬。当时译出的《大乘要道密集》中就有关于双运道的论述。但此道与汉族社会的伦理观念相扞格，终未能传行于佛教界及民间。

据无上瑜伽典籍的解释，这种以淫欲为道的方法，是为调伏一类贪欲炽盛的众生而设，令其转烦恼为菩提的巧妙方便。《喜金刚帐本续》比喻说：“腹中误中毒，复以毒中取；以楔而出楔，以垢中除垢；若耳中水入，以水能令出；……若有贪欲情，以欲中调伏。”说明双运道是一种以毒攻毒的药

方，目的还是要转化淫欲，与一般的淫秽旨趣有别。无上瑜伽还认为双运修法易击发拙火，因为人性欲炽盛时，心间不坏明点与意念及全身的气皆往下身走，凝集于脐下，一般人从性交中将能量消耗性释放，而双运道行者，则以瑜伽的方法控制引导，令凝集于脐下的能量转化为拙火，循中脉上升于顶。据称拙火上升，顶上白菩提熔化降下的过程中，会依次生起喜、胜喜、妙喜、俱生喜四层喜乐，当俱生喜生时，能自然露出心体光明，而获"俱生智"。若仅就无上瑜伽经论中所述双运道的理论、方法而言，它可以说是一种在两性性接触的特殊情况下修禅定、气功的方法。

双运法称符合双运条件的异性为"手印"，女性则被称为"明妃"、"金刚勇母"。手印大致分两种：一种称"智印"，不用实体的异性，仅作观想。一种称"业印"或"行印"，指肉体的人。一般皆说在家修行者可用业印，出家人只可用智印。双运的双方，必须符合特定条件，最主要的条件，是主要的一方须有相当的瑜伽基础，修习生起次第成就，能自控意念及身中气脉明点。对女性的要求更为严格。

藏密各派，都说双运道是一条危险的路，能成功虽易击发拙火，有健身却老之效，不成功则极易导致疾病，伤身害命。而且就击发拙火来说，有多种方法，并非必须走双运道。上根者修大圆满、大手印的顿入法，根本不需要行双运。如贡嘎《恒河大手印直讲》中引述说："诸大德多开示云：欲乐定重在气功，人之拣择尤为严格，多生过患，不易修习。且助长对治之法甚多，非必从事于此，乃能成佛。"藏传佛教各派传授双运道都非常慎重，必须修完生起次第者，才有资格受第二级灌顶，学双运法。修双运道者一般也把双运看作一种为求佛道而修的禅定，不得怀有淫欲之想。近今

汉地传法者一般不传此道，所印行的有关书籍中也不披露双运的具体修法。

无上瑜伽欲乐定的原理、方法、效果，从性科学、气功学的角度来说，不无研究的价值。但不宜作为气功功法推广，以免误人歧途，贻害社会。

## 89、什么叫“五级证道”

五级证道多译为“五级道路”，是无上瑜伽所说修炼进升的五个阶梯，出于传为龙树所著的《五级论》等。其五级为：身寂、语寂、心寂、幻身、实义光明、双人。

身寂，指修生起次第，自观为本尊身，观想成就，专注不散，渐达心无分别而观想之境明现的定境。

语寂，指于圆满次第修金刚诵，功夫纯熟，无念而念，念而无念。

心寂，指于语寂定境中，功夫深入，及通过观心，气入于中脉，心离分别，内见如月之光，称为“喻光明”——即相似于心性本体的光明。

幻身，指于喻光明空寂心中入定，住于二禅，心离觉观，其时以前所观想的自身为本尊之相，在体内形成由微细四大构成的实体，可由意念从身中提出，有如道教内丹所谓的“出阳神”。此时身心皆未能完全清净，所形成的幻身称“不净幻身”。

实义光明，指心更寂定，身中一切气入住融于中脉，从而心离一切分别，名言路断，心行处灭，呼吸亦停息，露出真正的心性光明。见此光明，称为“见道”。

双人，分断双人与证双人二级。断双人，又称“有学双人”，指于一切时中保持所见光明而不迷失，从而逐渐断尽贪瞋痴等一切烦恼，及作为烦恼之本的本能性自我执着，而成为阿罗汉。证双人又称“无学双人”，指以实义光明进一步断除微细的“法执”及“根本无明”，得“清净幻身”，直至成佛。

# 禅定与医疗、养生

## 90、佛教认为禅定宜治哪些病

佛教说身内外"四大"，能生404种病，修禅定得法，可以祛除、治疗404病。智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》卷四说："夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然瘥矣。"其《摩诃止观》卷八说："若善修四三昧，调和得所，以道力故，必无众病。"

智𫖮根据佛经中的说法，根据病因，把疾病分为四大不调（主要是劳累过度所致）、饮食不节、坐禅不得法、鬼魔所侵及"业病"六类。认为因四大不调、饮食不节所致病，以药物治疗为宜，并须注意保养身体，调节饮食。因坐禅不得法所生的"禅病"，用药物治疗效果多不佳，还须通过修禅定，以正确的方法对治，才能痊愈。智𫖮所说鬼、魔所致病，在症状上主要指癔病一类，他认为这种病须得"深观力及大神咒"，才能治愈，深观、持咒，实际上也都是坐禅中所修。智𫖮所说"业病"，指因不善的行为所引生的必然果报，在症状上，指的是医药无法治愈及各种不健康的心理因素所致的病，这类病须内修观，外忏悔，内修观属禅定，外忏悔，实际上是一种解除精神负担的心理疗法。

总的看来，佛学虽说禅定有治病之效，但主要还是倾向

于用药物治疗。佛教认为病从根本上说是“业报”，是人生所难免的，甚至成佛也未必能完全无病，佛教史料并不忌讳说释迦牟尼也有背痛等病。许多定功高深的高僧乃至如藏传佛教认为即身成佛的弥拉日巴等，有时或临终时有病，在佛教看来是完全正常的。大乘佛经中说修学佛道，可以把今生后世应受的重罪果报转变为现前的小病小灾，因此修禅定者有病，完全可以被解释为修得好的表现。汉传佛教禅宗等，“以病苦为良药”，作为磨练道力的良机，一般不专门修禅定去治病。当然，这种不以病为病的超脱态度，从另一意义上来说，正好是一种最高深的禅定治病法。

## 91、佛教说以禅定治病须具备哪些条件

智颉《摩诃止观》卷八说，以禅定治病，根据人有心利病轻、心利病重、心钝病轻、心钝病重等差别，见效有顿渐迟速之异，但只要方法得当，并具备10个条件，没有不见效者。10个条件为：

一、信。确信按正确的方法修禅，必能治我此病，这是能见效的先决条件。

二、用。实修禅定。

三、勤。须于每日早晚专精修禅，每次以身上出微汗为度。

四、恒。持之以恒，不间断。

五、别病。先须正确判断病因，识别病症。

六、方便。根据病情灵活运用治疗方法，不死执一法。

七、久行不懈。

八、取舍。善于辨别损益，有效则行之，无效则止而不修。

九、善养护。除修禅外，还应善于保养，慎饮食，避寒热，不犯禁忌。

十、知遮障。不随便把坐禅中的境界和疗效向人宣说。

智顗所强调的这 10 条，除第 10 条知遮障外，其余皆与现代医用气功所说者一致。

## 92、禅定治病的方法有哪几种

智顗《摩诃止观》把修禅治病之法总结为六种：

一、修止。有四种方法。第一是意守脐中如豆大的"忧陀那"（丹田），一说丹田在脐下二寸半处。《摩诃止观》卷八说："丹田是气海，能锁吞万病，若止心丹田，则气息调和，故能愈疾。"此法能治百病，又能发诸禅，是一种很好的修止门径。一说止心脐下二寸半处，能治上气胸满、两胁痛、背膂急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、心痉、脐下冷、上热下冷、阴阳不和、气嗽等病。

第二是意守足。《摩诃止观》卷八说："常止心于足者，能治一切病。"这是因为人脑和五脏都在上半身，一般人平常气血多随思虑而上行，易使下身气血虚亏错乱，生种种病。若意守足，气血随意念下行，可令五脏安和，阴阳平衡，尤以治忧愁懊闷一类"风大病"疗效最佳。意守足三里穴，能止痛，若守之犹不能止，可转而意守二足大拇指横纹，头痛、眼赤疼、唇口热、胞子绕鼻、腹卒疼、耳聋、颈项强直等病，可于二足之间假想一境，专意守之。若因此而致腰足急

痛，可意想二足下有一丈深的坑，意守坑底，便能止痛。

第三为意守病处。《摩诃止观》卷八说："随诸病处，谛心止之，不出三日，无有异缘，无不得瘥。"止心病处，应按中医五行、五脏相生克之理，灵活掌握，不必死守一处。如肝强肝弱，为金克木，应意守肺，摄取其中白气，肝病即愈。

第四是止心于头顶，这种方法专治身体沉重、枯瘠、痹痿皮肤痒等一类"地大病"。

另外，急急摄心修止，可治虚肿胀膀、饮食不消、腹痛下痢一类"水大病"。宽缓放心修止，能治举身洪热、骨节酸疼、呼吸顿乏、大小便不通一类"火大病"。

二、六字气。具体方法别题专述。

三、调息。坐禅之先，调息合度，然后修数息观，能治多种病。另有上、下、焦、满、增长、火坏、冷、暖、冲、持、和、补十二种调息法，各治一类病。上息，即呼气时观想气息上行，宜治沉重痹痿一类地大病。下息，即吸气时观想气息下行，专治虚悬一类风大病。焦息，即吸气时观想腹中气息烧焦，专治腹中胀满病。满息，即吸气时观想气遍满全身，专治枯瘠之病。增长息，即吸气时观想吸入具有生命能量的元气，能增益身中四大，强身健体。灭坏息，即呼气时观想身中病气随息而出，能散诸阴膜。冷息，即观想吸入冷气，专治热病。暖息，即观想吸入暖气，专治寒病。冲息，即出入息刚猛，专攻症结肿毒。持息，即屏息持气，专治掉动不安。补息，即吸气时观想吸入有补养之能的外气，专治虚乏。和息，即调和的气息，能通融平和身中四大。

四、假想。针对病症观想某种境相，如冷病观想火，热病观想冷气等。高丽辩禅师有观想治瘿瘤法：假想瘿瘤如露

蜂巢，群蜂在内，继想群蜂倾巢而出，脓溃膏流，瘿瘤中处处穿孔，如空蜂巢。观想成就，瘿瘤便可消除。又如腹中有症结，可观想金针刺入腹中，穿破其结，进观金针拔出，症结可除。又如观想暖酥（温热的奶油）从头顶上空溶化，滴滴入脑，灌注五脏，流润全身，能治劳损虚乏。

五、观心。佛教认为病终归从"业"（身口意有意识的活动）起，而业由心造，故归根结蒂，心为病本。观病从心起，反究心的实体是在内？在外？在中间？在过去？在现在抑或未来？反复寻究，不见心的实体，从而心空念寂，入深定境，病苦自除。据说智𫖮之师慧思就以这种方法治愈了疾病。

六、方术治病。民间流传的一些方术，如痛捻丹田治猝昏迷、捻大指治肝病、杖打痛处止痛之类，及咒术等，若验之有效，皆可采用。

大乘佛教本以"医方明"即医药学为修学菩萨道必须通达的"五明"（五种学问）之一，以医药布施为度人济世的重要方面。但自中唐以后，佛教以禅、净二宗为主，亟亟追求于当世解决生死问题，除少数寺院有行医传统外，佛教界从佛学方面来讲，对佛教医方明包括禅定治病之说无多发展。藏传佛教虽继承发展了印度晚期佛教的医方明，在禅定治病方法上也有所发展，但在内地影响甚微。智𫖮等所总结的禅定治病法，本来主要用于坐禅者进行自我治疗，其所述诸法，现代医疗气功都已普遍采用，证明行之有效。当然，现代气功继承古代诸家之长，在中西医学的基础上，对气功医疗说有了长足的发展，其内容要比1000多年前智𫖮从禅定角度所总结者要丰富许多了。作为实用气功疗法，佛教之说仅供参考。

## 93、"六字气"出于佛家还是道家，佛家说用六字气如何治病

以吹、呼、嘻、呵、嘘、呬六字气治病，最早见于道教的《神仙食炁金柜妙录》及《明医论》，梁道士陶弘景《养性延命录》详述其术，则此法在道教、中医界的开始流行，当在南朝萧梁以前。天台宗创始者智顗以其为治病之一法，大概源出道教。智顗《小止观》中有六字气治五脏病诀：

"心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。"

与《养性延命录》所引《明医论》说法有所不同。《摩诃止观》卷八又说："呵治肝，吹呼治心，嘘治肺，嘻治肾，呬治脾。"与《明医论》之说大体一致。

《摩诃止观》对用六字气治病方法叙述之详悉，超过同时期及以前所出道书。对六字各治的病症，一一列举。如说：各类眼病是因肺害于肝，用呵气治；心淡热、手足逆冷、心闷乏力、唇口燥裂、眩腆喜睡、四肢烦疼、心劳体蒸等，是因肾害于心，宜用吹呼二气治；肺胀胸塞、肩胛痛、生疮、喉病、鼻病等，是因心害于肺，或饮冷水食热食所致，用嘘气治；百脉不通、关节疼痛、体肿耳聋、四肢沉重、足膝冷、尿道不利等，是因脾害于肾及鬼所侵凌，用嘻气治；体痒闷等，是因肝害于脾，用呬气治。又说六气可同治一脏腑之病，该脏腑有冷用吹，有热用呼，有痛用嘻，有烦满用呵，有痰用嘘，有气倦用呬。

智顗说用六字气治病时，是在呼气时"带想作气"，"于唇

吻吐纳，转侧牙舌，徐详用心。"意谓只是微动唇舌牙齿缓缓吐纳，想象发出某字音，不是真的发出字音。呼气时"带想作气"是泄，在吸气时还应采用不同的方法补。如吹气去冷，应从鼻中纳气内温，吐纳七次，安心少时，然后再吹气泄病。若口呼去热，应于鼻中纳清凉气；口嘻去痛除风，于鼻中纳安和气；口呵去烦，下气散痰，应同时想胸中痰上随口被呵出，下随息而消散，不须鼻中补气；若口嘘去满胀，于鼻中纳安和气消之；口呬去劳乏，于鼻中纳安和气补之。吐纳作气，务须细心、和缓。病好即止，勿令过度。

## 94、坐禅中哪些偏差能导致疾病

智𫖮《释禅波罗蜜次第法门》说，坐禅"若用心失所，则动四百四病。"因坐禅而引起的病，佛教称"禅病"。《摩诃止观》卷八等把引起禅病的偏差总结为八种：

一、坐时不善调身，身体不端直自然，倚壁靠柱，或坐禅时间过长过短，能导致脊背骨节疼痛的"注病"，最难医治。

二、修数息观时不善调息，息有风、喘、滞等相，久之能令人筋脉挛缩，若修数息观至发生八触，随息与触相违，能生诸病。八触中，重、涩、冷、软四触应与出息相顺，轻、滑、热、粗四触应与出息相顺，若相违，如发重涩冷软四触而数、随出息，久则成病。

三、修止时，不善于根据身心反应而灵活掌握，只知死守一处，久之则发诸病。若常守身体下半部，多发沉重枯瘠痹痿等地大病；若常守身体上半部，多发心悬忧恼、惧闷忘

失等风大病；意守过急过猛，易发洪热喘息等火大病；若意念过于宽缓松弛，易发虚肿膀胀等水大病。

四、修观时，不善于根据观境与五脏的损益关系而灵活掌握，只知一味观想，易损益五脏而致病。观境中，五境、五色、五香、五味、五触分别与五脏相配，成相生相克的关系，其间相生的关系如下表所列：

| 五脏 | 五境 | 五色 | 五音 | 五香 | 五味 | 五触 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 肝 | 色 | 青 | 呼唤 | 臊 | 酸 | 坚 |
| 心 | 味 | 赤 | 语 | 焦 | 苦 | 暖 |
| 肺 | 香 | 白 | 哭 | 腥 | 辛 | 轻 |
| 肾 | 声 | 黑 | 吟 | 臭 | 咸 | 冷 |
| 脾 | 触 | 黄 | 歌 | 香 | 甜 | 重 |

若顺此相生关系而修观，观之过久，则损耗五脏而得病，如观色尤青色过久，会得肝病，观听音声过久会得肾脏病等。

五脏与五境等之间相克的关系如下表：

| 五脏 | 五境 | 五色 | 五音 | 五香 | 五味 | 五触 |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 肝 | 香 | 白 | 哭 | 腥 | 辛 | 轻 |
| 心 | 声 | 黑 | 吟 | 臭 | 咸 | 冷 |
| 肺 | 味 | 赤 | 语 | 焦 | 苦 | 暖 |
| 肾 | 触 | 黄 | 歌 | 香 | 甜 | 重 |
| 脾 | 色 | 青 | 呼唤 | 臊 | 酸 | 坚 |

如顺相克关系而观想，久之亦能克损五脏而成病。如久久观色尤青色能生脾胃病，久久观想白色能克肝而生肝病等。

五、修观时，观境不定，忽观此忽观彼，转换无常，易使心乱气乱，生心神恍惚懊闷一类风大病。

六、专守一境，急于求成，易动心火而生热病。

七、观心观境违反自然，如观心生时强谓心灭，灭时强谓心生，久之易导致沉重痹痿一类地大病。

八、强观自己不喜欢、不宜于观想的境相，久之易致肿胀腹痛等水大病。

## 95、佛教说坐禅偏差所致病如何治疗

坐禅偏差所致禅病，佛教认为只有以正确的禅定方法来治疗，治疗时先须找准病因，然后用止、气、息、观想等方法纠正偏差，对症施治，治愈而止。据智𫖮《摩诃止观》、《禅门口诀》等所说，对治的方法有以下多种。

因不善调身、坐姿不正所致"注病"，可用"下息"，从头顶往下沿脊骨运气，每节脊椎住气片刻，一节节直至尾椎，反复多次，令中脊气通，则可治愈。

因调息不当所致筋脉痉挛、肌肤焦枯一类地大病，应先纠正呼吸，然后于气吸入后住气片刻，想气从头顶流注全身，引向四肢末稍，放松全身毛孔，令气由内向外运行于肌肤，久之则关节灵活、肌肤润泽。

初修数息观，呼吸不调，长短不一，致使心以上至头部蒸热，可先解衣宽带，闭口缩气，向上至头顶，然后向下牵气，至呼吸平和、长短合度而止。

坐禅中觉气短胸闷，或胸腹胀满，可先嘘气，然后从鼻中吸气，意想气满全身，安心于两掌中，不久即觉安和。

坐禅觉气上塞胸，腹胀，应宽解衣带，调息，令出气长，入气短，做十息即愈。

修数息观时因数息与八触相违所致病，应纠正数息随息，令与八触相顺。

修止时因系心过猛所致火大病，可放心令宽坦松驰。用心太宽缓所致水大病，应摄心稍紧。坐中若感头重足轻，应意守脐部。若觉足重头轻，应观鼻尖、眉间。坐中觉头痛，当以鼻吸气，然后从口中微微吐气，吐气时观想头痛消散，未几即愈。坐中若口向一边歪斜，注意于歪斜的一侧，便能纠正。

坐禅所致全身虚肥肿满、黄胀的地大病，可于坐中想气从头到足，溜向四肢，平心静气，挺直背项，不久即可令肿满消散。

坐禅所致四肢痿弱、手足无力之病，应用"遍息"，于吸气时运气充满四肢，久之自愈。

坐禅致气入五脏而感胀满，应于呼气时观想身中气息下行，从足心入地。

坐禅中腹泻便血，可意守足下，冷痢用"暖息"治，热痢用"冷息"治。

坐禅致咳嗽，可于欲咳之时，吐气三次，然后意守胸部。

坐禅后感腹中气满，可从鼻纳气，从口中微微吐出，同时观想胸中闷气随气吐出。若腹中结积硬满，可仰卧，伸开手足，以手轻摩腹部10至15次，嗌气排出浊气。

睡时引息内纳于足心，常行之可治百病。

鼻中纳气，令满周身，然后慢慢闭口，随气向内运息，意想气从头部降下，可治诸病。

大小便时，意想身中病气随便排出，能治百病。

上述禅定纠偏之法，也可以用来治一般的病。

## 96、坐禅受惊而精神失常怎么办

《治禅病秘要法》说，修禅入定时，若被乱声所惊，有可能导致精神失常，乃至发狂。经称释迦牟尼在世时，众比丘正在修禅，为群象怒吼之声所惊，有人心惊毛竖，发狂奔走。释迦乃说针治之法：被恶声所惊而发狂者，先令其服食酥、蜜、水果，以滋补身体，安和气脉，然后教其安坐，观想面前有一镜，自己在镜中现发狂之态，父母亲属同事皆围观之，使其警觉自悟，生起惭愧之心。然后令其观想二耳之中各有一如意珠，珠中滴出醍醐，流润耳中，令隔绝外声的余扰。次观想有金刚盖覆于头上，四面有金刚山重重围绕，隔绝外界一切音声，然后修定，观想佛，令心渐渐安稳平和，复归正常。

## 97、坐禅中所致心理失调之病如何针治

佛教说修禅定者若不善调心，可能导致心理失调，发生病态变化，严重者会发狂疯颠。如《释禅波罗蜜次第法门》卷三所举：或失心狂逸，或歌或哭，或笑或啼，或时惊狂漫走，或时得病，或时致死，或对自欲投岩赴火，自绞自害。”发生这类现象的原因大略有四种：

一、被外界的声音、毁誉等干扰刺激，或身内气脉错乱，引起心理错乱。

二、坐禅中出现不正的禅触、境相、相似神通时，不能

及时认识，认邪为正，生起贪着，从而导致心理病态变化。

三、坐禅中"善恶根"发时，不知正确认识对待。所谓善恶根，佛学认为是宿世所造的善恶业形成种子，被携入今生的意识底层，在静定的情况下，自然释放，使某种或善或恶的心理、情绪恶性膨胀，难于自控，或过喜过悲，或贪瞋炽盛，或发邪见邪解，或歌吟不休、文思泉涌，或喜辩论斗胜，傲慢自大。从心理学角度看，这是被压抑在潜意识中的情绪在静定状态下的浮泛。若对此不能正确识别觉知，及时对治，任其恶性发展，则可能导致精神病。

四、坐禅中因有贪着名利等内邪，为外魔所侵而不自觉，导致心理失控。

对治坐禅中心理失调之病，首先应了解禅定中可能发生的心理变化方面的知识，随时注意自己心理状态的正常与否，于病变出现兆头时迅速纠正，不随之而转。如不能当时消灭，须修对治，如贪欲炽盛可作不净观，瞋恚增盛可修慈悲观，邪见增盛修因缘观等，以相反的情绪对治过激情绪。或反观内心，了悟心无自性，使心定气和，百病自除。若病已深，自己无力治愈，则须别人帮助。如明释憨山《梦游集》卷五十三说，参禅而发好吟咏而不可自制的禅病，须由"大手眼人"痛打一顿，然后令其熟睡，睡醒后自然会平复。憨山本人亦发此病，自识为邪，坐睡五日而愈恙。

## 98、佛教讲发气治病吗

发气治病，在中国是道教所倡，魏晋时即颇有行其术于民间者。佛教小乘、大乘修禅定者，一般不讲发气为人治

病。大乘"九种大禅"中虽有能成就为众生治病的"除病禅"，但其修法不详，汉地亦罕闻有人修习。大乘佛教徒为人治病者，一般都用咒语，以诵观音"大悲咒"治病者最为常见。治时持诵大悲咒若干遍，以加持净水，令患者饮之，据称往往有治愈者。佛教徒一般认为这是因祈祷观音，靠菩萨的加持力和咒力所治愈。但从气功角度看，这种祈祷治病法显然有发气治病的内容。持诵者一般皆须持该咒有功，大悲咒须起码诵足10万遍，而能诵足10万遍，一般都会进入相当的定境，何况治病时还要进行观想，想象光明或净水涤净病人身中之病。这与气功师用意念发气治病实际上颇多一致之处。

密宗所说修习密法能成就的"八大悉地"中，有"治病悉地"，成就此悉地者能为人治病除瘟。治时或用咒语加观想，或用持咒所加持的药物、水、乳之类，或仅用意念。治病悉地在密法中属中等成就，修行必须有相当深的功夫，能成就者并无多少。若能成就，则其气功功夫，已臻中等以上，其治病无论采用什么形式，实质上都是发气或意念治疗。治病悉地一般通过修本尊法而成就，具体治时用"息灾法"。

## 99、坐禅中如何补养身体

佛教定学认为坐禅者若长久入深定，因生理活动的抑制与能量的消耗，会导致身体虚弱瘦损，必须依法补养。补养之法，不出饮食药物与禅观二途。《禅秘要法经》说，僧尼修"一门观"时，"当乞好美食及诸补药以补身体。"修"四大观"时，"当学观空故，身虚心劳，应服酥及诸补药。"还说修此观

成就者，"佛听服食酥、肉等药。"印度、西藏，皆以高营养的酥等奶制品为修定者的最佳食物及必要补药。密宗瑜伽修习，更重视食品、营养。

观想补养，《禅秘要法经》叫做"补想观"，观法为：先观自身空如皮囊，次观顶门洞开，有诸天神手持金瓶，盛诸"天药"，灌入自己头顶，充满全身。此观须修三个月，下坐后配合饮食药物补养，方可使身体复原。

### 100、佛教认为修禅定能延寿吗，从史料看修禅有无延寿之效

佛教认为人的肉体不可能长生不死，即使修行成佛，也不能永久住世。一般说来，不追求延年益寿，但也宣扬修禅定至得四神足者，可以延寿至经劫。如《增一阿含经·四意断品》说："如来（释迦牟尼）言：若比丘、比丘尼修四神足，欲住寿经劫，亦可得耳。"佛教所说一劫，时间很长。最短的一小劫，按《优婆塞戒经》卷七所说，要经"谷贵三灾，疾病三灾，刀兵一灾"。依《俱舍论》之说，则近 800 万年之久。密宗较多说延寿，一般说修成有相、无相二级瑜伽，才能生延寿之效。延寿经劫的说法虽很难找到实例，但延寿至数百岁，超过一般所谓"天年"（以 120 岁为限）者，在佛教史传中，尚不无其人。如印度史传称马鸣、龙树、无著皆寿达数百岁，多罗那他《印度佛教史》说龙树住世 671 岁，著者认为这是以半年算作一年，实际未满 265 岁，龙树最后因人逼迫而自杀。唐玄奘云游印度时，见到一 700 岁婆罗门，面容如 40 许人，玄奘曾从学佛教论典（见《大唐西

域记》)。《宋高僧传·善无畏传》称印度那烂陀寺达摩鞠多,"颜如四十许,其实八百岁也,玄奘三藏昔曾见之。"郭元兴译《七系付法传》考证那洛巴(836—1040年)寿至205岁。中国佛教史料中,如《宋高僧传》载僧慧昭生于梁武帝普通七年(526年),至唐宪宗元和十一年(816年)时尚在世,时已290岁,于百岁时,"容体枯瘠而筋力不衰,日行百里。"后遁去不知所终。唐滑州龙兴寺僧普明(?—792年)"虽老不疲,行疾如风","生年或云三百岁","以其年百岁者见之,颜容不异之故。"隋江都寺僧法喜,传云三百岁,"年可四十许,岭表耆老咸言儿童时见识之,颜貌如今无异。……亦自言:旧识庐山慧远法师(东晋人),说晋宋朝事,历如信宿前耳。"唐鄂都圆寂禅师(671—825年),享年155岁。据《洛阳伽蓝记》、《续高僧传》等,中国禅宗初祖菩提达摩于梁普通年间(520—527年)抵洛阳永宁寺时,自言年150岁,至534年离去时,已160岁左右。郭元兴考证印度赴西藏传法的莲花生,生于公元660年,于750年应邀入藏时,已经90岁,在藏54年后归印,留印12年,其时已166岁,赴达米多(Damido)岛,后不知所终。隋唐时来华的印度高僧菩提流志(569—724年),寿156岁。这类高寿者在高僧传记中为数虽少,但要较远比高僧多得多的帝王将相等人中的如此高寿者要多得多。

从高僧传记中留下年寿的人来看,其中活到70岁左右者占多数。50岁左右者很少,活到百岁左右者可以举出一批,如据《宋高僧传》,唐善无畏寿99(637—735年);唐惠秀"享年百岁";唐九华山金地藏寿99(705—803年);礼宗寿97;神秀寿约百岁(约606—706年);智威寿95;怀海寿95;圆修寿99(734—833年);志鸿寿108;宝安寿

181；等等。郭元兴《佛法与长寿》一文中，比较历代帝王与高僧的寿数，得出高僧平均寿命高于帝王的结论，这是较为客观的说法。当然，僧尼多长寿，除了他们修习禅定外，还有生活条件、生活方式、心理因素等多方面的原因。

### 101、密宗有哪些延寿法

密宗的延寿修法较多，总的说来不出两类。第一类是修专表长寿的本尊法，持专用以延寿的咒。《大藏经》中如《圣六字增寿大明陀罗尼经》《佛说一切如来金刚寿命陀罗尼经》、《佛说延寿妙门陀罗尼经》等，皆专述诵咒祈寿之法。无上瑜伽部有“弥陀长寿合修法”，观修无量寿佛，诵其长寿咒。《大乘要道密集·北俱卢洲延寿仪》也说延寿咒。

第二类是修数息、瓶息等气功。如宗喀巴《密宗道次第论》引述《律生经》言：“住定瑜伽师，乃至亿等数，无声恒念诵，无声诵十万，圆满修行者，虽年寿已尽，五年活无疑。恒应于晨起，数风一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。”这是说：于清晨修定，先自观为本尊，然后修数息金刚诵1000遍，恒修无间断，定能延寿。又说：“或瓶相加行，皆能胜于死，自了至心足，一切风遍满，由依于瓶相，三品能摧死：下品三十六，两倍是为中，三倍为最上。”此指修宝瓶气，于每次持息从36弹指至108弹指，能得下品至上品的延寿成就。该论中又说：“先修本尊瑜伽，次于心间莲蕊月上白色‘吽’字，令心坚住，修上下风结合，亦能免死。”

《大乘要道密集》中有“饮空赎命法”，为身体衰弱、年寿不永者专门延寿之术。其法为：于清晨能见手文时，作七

支坐，观想东方青气从口中入，随之咽津，观青气流注全身。每日恒行无缺，即垂死之人，也可延寿五年。从中医、道教气功的观点来看，这是于卯时东方阳气升时吸收天地少阳之气，以补自身中的生命活力。

除专修延寿之法外，密宗认为修一切本尊法，尤修气脉明点，达到一定的成就，都可以生延寿之效。这在中等的八大悉地中，称“长寿悉地”。当然，成就这种悉地而寿命超常者，在修行者中为数很少。

佛教认为，人的寿数是由各方面因素决定的，修禅定仅仅是影响寿数的一个因素，不能保证说修禅必长寿。历史上有些禅功高深的人，如慧思、智𫖮、宗喀巴等，年寿并不长，释迦牟尼也只活到 80 岁。

# 禅定与神通异能

## 102、佛教讲求神通吗

从经论所阐述的教义来看，佛教无疑是大谈神通异能的。大小乘经律论中，描述佛、菩萨、罗汉神通的章节，触处可见，并以“神通禅”为佛教徒所习禅定中的一种。大乘佛教更强调神通为菩萨度化众生的一种重要的“方便”。《华严经·十地品》以五通为第三地菩萨所成就。《瑜伽师地论》卷四十一说，菩萨“具足成就种种神通变现威力，于诸有情(众生)，应恐怖者能恐怖之，应引摄者能引摄之。避信施故，不现神通恐怖引摄，是名有犯。”把得了神通而不去用它度众生列入菩萨犯戒之例。阿底峡《菩提道灯论》说：“如鸟未生翼，不能腾虚空，若离神通力，不能利有情。”从释迦牟尼起，佛教就以神通作为说法传教的重要手段，不仅释迦如此，他的不少徒裔也以神异名世，如东晋时来华传教的西域高僧佛图澄，就以神异赢得石勒、石虎及北方广大社会人士的敬仰钦歆，佛教从此才得以盛传于中国内地。

佛教虽大讲神通，但从教义来讲，并不崇尚神通，即不把它作为追求的目标。佛教小、大、密诸乘，都认为神通中的“五通”是“共外道法”、“世间法”，非佛家所独擅，更非佛教的主旨，在佛教看来，神通不能敌“业”，也不可能解决佛教所要解决的中心问题——生死。只有佛教所宣扬的以“无

我"为中心的智慧，才堪以斩断生死之根。佛教诸乘，皆首先求得智慧、断烦恼、出生死，把神通看作次要的、甚至从了生死角度看来是可有可无的东西。佛教唯恐宣扬神通掩盖了佛教的主旨，使世人误解佛教为一般的幻化方术之流，禁止初修学的佛教徒修神通。小乘佛教说只要从不深的"初禅未到地定"甚至"欲界定"中修观，便可得到堪断烦恼的智慧，依之断尽烦恼，成为"慧解脱阿罗汉"。这种罗汉，虽然尚未修成深定与神通，但已断生死，不愁神通修不成。可以说，小乘佛教是主张先得六通中的"漏尽通"（断尽烦恼），然后再修其余五通的。《长阿含经》卷十六等载释迦牟尼教诫弟子：即使得了六神通，也要"覆藏功德"，不得轻易炫示于人，佛教戒律中，以未得神通而妄说得神通作为最重的"妄语"罪之一。

从实践方面来看，起码可以说，中国汉地佛教，实际是不主张修神通的。大乘、密乘佛教，基本上是主张先"见道"——得与真实相应的智慧、见心真实，然后再修道，包括修神通。如湛然《止观辅行传弘决》卷九说："然诸神通，未得圣果并不许修。"得圣果，最低起码得"见道"。但千余年来，中国佛教界敢于自己承认已见道证圣果、并为佛教界所认可的，并无多少人。专门修神通禅者，更为罕见。尤其中唐以后，中国汉地佛教以禅宗、净土宗为主，禅宗中人一般都认为得道自然得通，而且从禅宗观点看来，运水搬柴，皆是神通，根本不须去专门修神通，唯高唱明心见性。净土宗则唯以念佛求生净土为旨，认为只要能往生莲邦，不愁不见性、不得通，反对放弃念佛去修神通。近世佛门高僧，一般都反对佛教徒修神通、现神通。

## 103、什么叫"六通"、"三明"、"五眼"

佛教把神妙不可测、无所障碍的能力，称为神通，说修学佛道的圣者可具六种神通，称"六通"。

一、神变通，又译为"神境通"、"如意通"、"神境智证通"等，包括能随意变化自身及外物、超越时空障碍而往来的种种异能。《大智度论》卷五说，神变通包括三种神力：第一是"能到"，即凌空飞行，移远令近，不往而到，此没彼现。第二是"转变"，指随意转变自身、外物，并随意转变一多、大小。第三称"圣如意"，指能随意转变净与不净的境物，这种能力唯佛独具，故称"圣如意"。

二、天眼通，又译为"天眼智证通"。据《清净道论》之说，指能见众生死后神识去向的能力。据《俱舍论》之说，指能透过空间障碍，见极远、极细的物质现象的能力。总括诸说，天眼通包括能隔障透视、遥视，见常人肉眼所不能见的微细物质现象，见未来之事等诸项异能。

三、天耳通，又译"天耳智证通"。指能听闻极远之声(遥听)、包括常人之耳所不能分辨的高低频声，并能隔障听闻的能力。

四、他心通，又译"他心智证通"，指能感知他人心思、意念、情绪的能力。

五、宿命通，又译"宿住智证通"，指随意知过去事的能力，一般专指知佛教所说自己及别人的夙世之能。

六、漏尽通，又译"漏尽智证通"，指断尽一切烦恼，因而永远能自主自己心理活动，自然不生起贪瞋痴等烦恼。

佛教说第六漏尽通，唯佛教中阿罗汉以上的圣者方可证

到，为出世间法，前五通，则佛教以外的修炼者都可能具备，不过能力没有佛教圣者的大罢了。因此有“五通仙人，六通罗汉”之说。

佛教圣者所具的宿命、天眼、漏尽三通，其中宿命，天眼二通，不仅能直观众生生命流转的来去之相，而且能由智慧了知过去未来、生死涅槃的因果，成为一种能通达生命真实的智慧，因此特称为“明”，合称“三明”，即宿命明、天眼明、漏尽明。《大智度论》卷二分辨“通”与“明”的差别说：“直（只）知过去宿命事，是名通，知过去因及行业（所作），是名明；直知死此生彼，是名通，知行因缘际会不失，是名明；直尽结使（烦恼），不知更生，是名通，若知漏尽，更不复生，是名明。”

佛学还常说有五种眼，称“五眼”：一、肉眼指常人所具的肉眼，能见一部分粗物质现象。二、天眼，即六通中的天眼通之眼，为“色界天”及人中修成天眼者所具功能，能见肉眼所不能见的细物质现象。《大智度论》卷三十六说：“是诸微尘，有大有中有小，大者游尘可见，中者诸天所见，小者上圣人天眼所见。”卷四十二说：“诸凡夫人见微尘和合成地，谓为实地，余有天眼者散此地，但见微尘。”这里所说中小“微尘”，相当于今天所说微观粒子，天眼能观见这类粒子。三、慧眼，指佛教圣者（一般指小乘圣者）能彻了一切现象皆空无自性的实质之智慧眼，《大智度论》说，就是最小的“微尘”，以慧眼观之，则无所见。四、法眼，指比慧眼更深沉、能普见一切现象真实的智慧眼，一般指大乘佛教菩萨智，不但能见空，而且能见有，照见众生的不同习性，通达度化众生的种种法门。五、佛眼，指佛所独具的智慧眼，不仅同时具备以上四种眼的功能，而且其所知见要比前四种眼

深广得多，达无所不知、无所不见。《大智度论》卷三十九说："肉眼、天眼、慧眼、法眼，成佛时失其本名，但名佛眼。"

## 104、佛学说五神通如何修得

佛教宣扬说，五通可以通过修习禅定而获得。为得五通而专门修炼的神通禅，必须以相当深的定第四禅为基础。《禅法要解》说："若求五神通，依第四禅则易得，若依初禅二禅三禅，虽复可得，求之甚难，得亦不固。"

在第四禅的寂定心中，须依"四神足"进行专门的修习，——修得五通。四神足又译"四如意足"，义为得通的基础，它们是：一、欲，指希求修得神通的意欲；二、精进，勤修不懈；三、一心，专注一境；四、思惟，主要是观想。在寂定心中练习观想，是修得五通的基本方法。

修习神境通，先观想自身轻空，失去质碍，渐渐便能轻举其身，凌虚、飞行。观想外物空，自身空，于空中观想其转变为意想的某种形相，久之便能随意变化己身与外物。于空中观想己身或外物一变多，多变一，大变小，小变大，久之也可能随意变现一多大小。

修习天眼通，先须借助日、月、灯烛等光明，一心观想，乃至观想光明遍彻内外，从光明中观想内外景物，久之便可能于夜中见物，透视、遥视，得天眼通。

修习天耳通，是在四禅寂定心上，专意观听障外的粗细音声，从近至远，从粗至微，久之便可能得天耳通。

修习他心通，是在四禅寂定心中观察自心，推己及他，

从一人推及于一切人，久久修习，便可能渐知他心。

修习宿命通，是在四禅寂定心中，由近至远，一件件追忆往事，令其历历在目，久修便可能得宿命通。

若专修习观身、观色、观音声、观心、观因缘等类禅定，当达初禅以上定境时，不须再专门修五通，就有可能发五通中的某一通。如《摩诃止观》等说，修十六特胜、通明禅易发轻举身通，修八背舍、八胜处、十遍处观易发如意转变通，修慈无量心观易发他心通，修因缘观易发宿命通，修念佛禅易发天眼通，修观听音声一类的禅易发天耳通。依此，则密宗专注于持咒的瑜伽，易发天耳通，观修自身为本尊的瑜伽易发神变通、天眼通。密宗一般说修本尊法成就，便可能得五通。特殊的专修神通法，主要是修本尊法时，在心轮上观想念诵本尊的真言。

佛教所说修得五通的方法，对今日特异功能的研究探索来说，甚为珍贵。

## 105、佛学对神通的原理如何解释

佛书中把神异的超常能力一般分为五种通：一、道通，指佛、菩萨体证真实后，自然所具的六通三明等。二、神通，指在禅定中修成的五神通。三、依通，指依凭符咒、丹药等而成就的异能。四、报通，指生来即具的异能，为业报之果，故称报通。五、妖通，指妖怪精魅所具或凭附于人而令人所表现的神异能力。五通中，据《俱舍论》说，除都可修得外，神变通可由咒术、丹药获得，他心通亦可由咒术得，或由占相得。

佛教经论中对神通的原理，多从其物质基础及心物关系方面作解释。如《大智度论》等说，天眼、天耳二通的生理基础，是在肉眼、肉耳中形成了"色界四大所造清净色"所构成的微细生理机制天眼、天耳。色界四大，略当于道教所说先天炁，是肉眼虽不可见，但却有其微细物质基础和作用的。当然，这种色界四大所成的天眼耳，大概和气功内气一样，从生理解剖是找不到其实体的。《大智度论》又说天眼能透视、遥视，是色界四大所造眼的光明的作用，这似乎意味着天眼能放射一种具穿透性的高速光波。至于神变通，则是意念对物质的直接主使变造能力极度增强的结果。如《禅法要解》说："人身虽重，心力强故身飞虚空。"意谓身飞虚空靠的是强大的意念能。《大智度论》说，四大越粗重则力越小，越轻清则力越大，水大力胜于地大，火大力胜于水大，风大力胜于火大，识大（心）比风大即气一类更为微细，所以能量也越大。又说万物皆由四大所集成，意念取其中一大令其增广，可使其余三大隐没不现，如于定心中专意观火，入火光三昧，可以实生三昧火；专意观黄色，可使土石变为黄金。《禅法要解》说："虚空中四大所造微尘，化心力故令诸微尘合成化人。"意谓空间本有微观粒子，具神变通者以意念集合这类微观粒子，可以使它们按所观想的模样变为人形，这种意念所变出的人称"化人"。这些对神通异能现象的解释，在今天看来当然带有朴素猜想的色彩，至多只能说是一种古代哲学的解释，未必能科学地揭示神通异能的奥秘。但它们出于 2000 年前的古人之口，在当时来说无疑称得上一流的高论。其观察问题的方法，在今天看来还是很有可取之处。

密宗无上瑜伽把种种修得的神通异能归结为周身五大之

气入住融于中脉后，所发生的神奇作用。《明行道六成就法》说，修拙火成就，可令体外与体内的“灵力活素”相结合，在中脉中形成一管状的“灵力活素聚”，即五大气或生命能的凝聚体，从而证得八种胜德：一、由地大气的聚集，使人力大无比。二、由水大气的聚集，使人入火不焚。三、由火大气的聚集之力，使人入水不溺，有消散融解一切物质之能力。四、由风大气的聚集之力，使人足捷身轻，得“捷足悉地”，有腾空之能。五、由空大气之力，使人飞行自在，履水如地，入地如水。六、由月亮的精华，使人通身透明而无影。七、由太阳的精华，使人肉身化为光焰，能隐身。八、由身中脉结开解，心能恒常处于无上安乐的“胜安止境”。

从大乘佛教如来藏系的真心一元论来看，人的心念本来具足“十界万法”——包括各类、各层次的物质、心识，各种生存形态的模式，各维时空，各类国土世界，等等，而所具的这一切，不论是物质、心念、时空、一多，还是众生、诸佛，全都“无自性”而空，无其独一固有的实体实性，皆是心念所现，也皆可随心而转。一般人所以心不能转物而被物所转，不过是因为心被烦恼及与真实不相应的执着所缚，只要完全放舍心理上的执着，与真实相应，心本具的不思议功能就会自然显现，达到随心转物，自在无碍。《楞严经》说：“若能转物，即同如来。”所谓佛，只不过是断尽烦恼、执着而显发了本心所具的潜能而已，其所表现出的神通变化，实际毫无奇特，就如常人运水搬柴，着衣吃饭一样平常。如来藏系各宗派如禅宗、华严宗、天台宗、密宗等派的佛教徒，多确信“得道不患无通”，一心具足神通。这种理论在今天看来确乎玄之又玄，但认为神通异能只不过是人未被发掘的潜

能，这一基本观点，与今日气功、特异功能的多数研究者所怀的信念是一致的。

## 106、什么叫"悉地"，悉地有多少种

悉地是梵语 Sidhi 的音译，义为成就，佛教密宗用来专指修习密宗所得到的成就。密宗四部瑜伽，把所得悉地一般都分为上中下三品，关于三品的具体内容，说法不一。克主杰《密宗道次第论》说三品悉地可从自性、相状、事体等几方面划分，从自性即修瑜伽者自身所得的成就而言，三品悉地的内容大体有：

下品悉地，指密宗所说修真言行能成就的四种"事业（羯磨）法"，亦称"四小悉地"。四种事业法为息灾、增益、怀爱、降伏，或加钩合法为五种。息灾，指息灭天灾人祸、瘟疫、疾病等灾难。增益，指增加财富、年寿，知识、名位等。怀爱，指转变他人的心念，令其生爱恋、尊敬自己之心。降伏，亦称"诛杀"，指降伏乃至诛杀恶人、怨家仇敌。四种法都是为了取得某种很现实的利益，或为自己作，或为他人及大众作，故又称"檀法"（布施之法）。四种悉地的成就，按密宗的说法，一方面是在定中祈祷而得本尊的加持，或驱役鬼神所致，另一方面是靠修法者定中意念的作用。据称修诛杀法，要修定观想，达到能以意念把一株树上的果子全部摘下，又全部复原的地步，才可实际作法去杀人。

中品悉地，一般指"八大悉地"，《楼阁经》所说八大悉地为：仙丹悉地，指以持咒加持的药丸，常服之能使人健康美貌，精力充沛；眼药悉地，指持咒所加持的某种药，用以

涂眼，能透视地下宝藏，并能成就四种“视法”，以目视人，便能随意达到治病、定身、慑服乃至杀人的目的；土遁悉地，指能穿行于地下，如鱼游水；空行悉地，指能腾空飞行；隐形悉地，指能隐身；宝剑悉地，指以真言加持炼成的剑，能随意念指挥，自动飞空，杀人于千里之外；治病悉地，指能以真言或意念所加持的药物为人治病。有的经续中则说飞行、隐形、长寿、不老、点铁成金等异能，皆为修习瑜伽所摄取的天地日月精华所成药物的神奇效用，称为“取精华悉地”。

上品悉地，一般指成就六通三明，直至成佛。

若就修法时作为成就表征的相状而言，则以持咒所加持的药物等现光焰为上品悉地成就相，现烟气为中品悉地成就相，现温热为下品悉地成就相。

## 107、佛教讲天生特异功能吗，佛教史料中有无耳朵认字、意念致动等的记述

佛教所说神通、悉地，在今天大体上可归于特异功能一类。现今发现的特异功能，多数为天生，有的是受外力击发所致，修气功禅定而得的少见。佛教对人是否可有天生的神通异能，说法不一，一般倾向于不说有或肯定说没有。佛教说神通有报得或生得者，义谓天生即具，是前世修神通等的业报之果。但佛书中多解释报得、生得五通为生于天、神鬼等界时所生具。如圆晖《俱舍论颂疏》卷二十七说：“人中都无生得通者，余皆容有。”圆晖的这种说法，今天看来并不符合于事实，现今人中生得有如佛教所说天眼通、他心通者，

并不乏其人。圆晖疏又说:“五通于无始来若未曾得，由加行得；曾已串习，由离染得。”意思是说若人前世从来未曾修成五通，今生修道，必须专门修神通禅才能五通；若前世已修五通，并多时成习，今生只要心离烦恼污染时，便会自然显露出五通。这也可算做佛教对生得或修得神通异能的一种解释。另外，从佛教之说来看，若不是修习或得道后得到的神通，而且不是在进入初禅以上的深定中得到，可能由天，神鬼魔妖等加持凭附而现。

现在所研究的特异功能，主要是耳朵或腋窝等处认字、意念致动、意念移物等。关于耳朵认字一类“皮肤视觉”，与佛教所说“六根互用”有关。玄奘《成唯识论》卷五说:“若得自在，诸根互用，一根发识，缘一切境。”义谓得到解脱自在的圣者，六种感知器官（六根）可以互用，只通过一种感官，就能感知六种感知器官所能感知到的一切。《楞严经》说释迦的弟子中，“阿那律陀，无目而见；跋难陀龙，无耳而听；殑伽神女，非鼻闻香；骄梵波提，异舌知味……”，各有六根互用一类功能。现在发现的耳朵认字等功能，没有佛教所说“六根互用”那么自在，但这类现象后面蕴藏着的原理，与佛教所说六根互用应是一致的。

意念致动、意念移物这类功能，与佛教所说神变通中的变化事物通有关系，都是意念直接作用于物体的表现，但意念致动、意念移物还没有佛教所说神变通那么神。佛教史料中关于意念致动一类事的记载很少见，即使有，也是修习而成。如《七系付法传》记印度密宗成就者寂密（约11世纪人），能以意念“勾摄”饮食等，弥底黎波能摄取数千里外的人和物，即属意念移物一类。

## 108、佛教史料中有无修得神通的例证

修得神通、悉地的事例，多见于由佛教徒所写的佛教文献中，正史、野史和文人笔记中也记述过一些，总的看来为数不少。

释迦牟尼是佛教文献中所描述的由修道得通的最大神通师，其显现的神通最为不可思议。如《杂阿含经》卷八第一九七经，述释迦牟尼为1000比丘弟子示现变化、他心、教诫三种说法，变化说法者，"凌虚至东方，作四威仪，行住坐卧，入火三昧，出种种火光，青黄赤白红颇梨色，水火俱现；或身下出火，身上出水；身上出火，身下出水。"他心示现，指现他心通。同经卷十六第四一四经说众比丘在食堂论各自宿命，释迦"以天耳闻之"，赴食堂教诫他们所说不如法。南传大藏经说，释迦与其弟子以神足通力渡河，"于顷刻伸缩手臂之间，消失于河之此岸，与彼弟子站立河之彼岸。"《大般涅槃经》说释迦预言拔塔里村后来将成为世界性之大城，果然如其所言。佛经中还常说释迦说法时放光动地，入城时，城中盲者得视、聋者得听、跛者得行、病者得愈。行路之时，足离地四寸，或凌虚而行。大乘经中对释迦及其罗汉弟子神通的描述更多、更神。释迦弟子中，有许多人得成阿罗汉，具六通三明，尤以摩诃目犍连，被释迦赞为弟子中神通第一。《杂阿含经》第五七一经述释迦弟子摩诃迦入定，其身内所受清凉的禅触，竟影响于外界，使酷热的暑天下起细雨，吹来凉风。摩诃迦又入火光三昧，火焰从他所坐禅室的窗棂中冲出，烧尽了户外的一堆积薪，但别人为作试验而盖于积薪上的白氈，却完好无损。印度佛教所传罗汉、

祖师的传记中，多说他们临终之时，踊身虚空，现身上出水、身下出火等十八种神变而"灭度"。大乘佛教的高僧马鸣、龙树、无著等，也都留下了曾显现若干神通的传述。

印度密宗行者的传记中，显现神异的事例更多，如《七系付法传》记龙树成就丸药、宝剑、捷足、摄取精华、隐形、开伏藏等多种悉地，得大如意神足通，能点土石为黄金。弥底黎波成就"视法"，"其身能化种种色形"。毗流波能以意念令河水逆流。谛洛巴能停在空中一人高处榨胡麻。小俱萨罗贤能于"险崖深处飞越如鸟，一月行程瞬时即至，凶猛野兽亲近承事，……众生心念皆能了知。"燃灯贤能"咒人立僵"。寂密得捷足悉地，能以"定身视法"令敌对者僵住不动，等等。

中国汉传佛教史料中所记载的修定得通事例，多数为预言一类，但也有其他类型。如《晋书·艺术传》所记西域来华的佛图澄，表现出远程灭火、降雨、遥视、知他心、听铃音识吉凶、天耳通、预知等神异，当时在社会上影响极大。僧单道开能日行 700 里，僧涉日行 500 里，并能预言未来吉凶。南北朝时宝志、傅翕、慧思、玄高、玄绍、僧稠等，都修定得通。如《续高僧传·慧思传》称慧思习禅得宿命通，"尝往瓦官，遇雨不湿，履泥不污。""或现形小大，或寂尔藏身"，表现出一定的变化通。《宋高僧传》记隋代僧法喜，能分身赴斋，隋炀帝曾锁系之，人见其游于市中，而门锁如故。唐西域僧难陀，入水不濡，投火不灼，能变化金石人物，断首复活，入壁缝中，并预言吉凶。唐邓隐峰禅师行路遇两军交兵，他"掷锡空中，飞身冉冉而去。"至于能预言来事者，如唐代僧金和上、德韶、僧伽、万回、阿足、无相、和和、明瓒、惠秀，五代僧如敏、契此、怀浚、行遵、肯和

尚、师简，宋福州僧僧矿等，皆有预言之能，其事迹见《宋高僧传》。宋人《云斋新说》记吴僧文捷有知他心、预言之能。《比丘尼传》记南朝尼道容，"逆知祸福，世传为圣。"隋同州般若寺尼智仙，"时道成败吉凶，莫不符验。"明安东吉祥庵尼寂性，"游戏神通，化行诸方，"逆知吉凶，"举市或曰老佛"。元代以后，汉地佛教史料中关于修得神通的记述很少。

西藏佛教史料中所记神通实例，以神变一类为多，如《青史》说莲花生弟子中，藏王及王臣25人得大成就，如纳朗·多杰堆郡、恩朗·嘉劫央等，能飞行空中，入岩无阻，入水不沉。弥拉日巴大弟子岗波巴，"具同一时中于不同地点说法之神通"，他门下杜松浅巴，能通行于岩石中。嘎玛巴西（1204—1284年）成就神通，曾为元世祖示现。虚空幢能凌空飞行，在石上留下足印。卓弥译师能在空中趺坐。《弥拉日巴传》述弥拉日巴能在空中飞行，知他心，变化等，其师玛尔巴，亦能变化形状，变出"化人"。

修得神通的事例在佛教史料中虽然不能说很少，但修定得通者，在留下传记的佛教人物中为数并不多，在大量湮没无闻的修定僧尼中更属极少数。而且这些记载，多数出自佛教徒之手，过去史家一般都不敢把它们当作信史，即使引用，也多斥为魔术、骗术。实际上，仅就文字史料而言，否定这类事例的理由并无多少，若因出于佛教徒的记述而不予相信，则出于非佛教徒记述的正史、笔记中，也有此类事例。若从常识出发而否定历史上的神通例证，那么现实中活生生的特异功能，则皆应被宣布为魔术、骗术。何况从常识出发去判定常识之外的自然现象的有无，本身就是一种不科学的态度，用佛教术语来说，属"分别法执"。